

VISIT...

LANZAROTE  
*Caliente*.COM

КОЗИМО КОСТА, 5-Й ДАН

# ДЖИУ-ДЖИТСУ ДЛЯ ВСЕХ

Эффективный комплексный  
метод самозащиты



АСТРЕЛЬ



УДК 796  
ББК 75.715  
К27

Настоящее издание представляет собой перевод  
с итальянского оригинального издания «Ju Jitsu per tutti»

**Коста К.**

К27 **Джиу-джитсу для всех: Эффективный комплексный метод само-  
защиты: Пер. с итал./К. Коста. — М.: ООО «Издательство АСТ»;  
ООО «Издательство Астрель», 2004. — 191,[1] с.: ил. — (Боевая ма-  
шина).**

ISBN 5-17-022285-8 (ООО «Издательство АСТ»)  
ISBN 5-271-09127-9 (ООО «Издательство Астрель»)  
ISBN 88-272-0998-0 (итал.)

Книга представляет собой подробное руководство для занимающихся  
ся джиу-джитсу и тех, кто хотел бы овладеть комплексным методом пер-  
сональной защиты. Книга содержит приемы защиты от 90 различных  
атак, тонкости основных движений, упражнения на свободную защиту,  
более 600 иллюстраций.

**УДК 796  
ББК 75.715**

Подписано в печать с готовых диапозитивов 24.03.2004.  
Формат 70×100<sup>1/16</sup>. Бумага офсетная. Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 15,6. Тираж 5100 экз. Заказ 1183.

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;  
953004 — литература научная и производственная

Санитарно-эпидемиологическое заключение  
№ 77.99.02.953.Д.000577.02.04 от 03.02.2004 г.

ISBN 5-17-022285-8 (ООО «Издательство АСТ»)  
ISBN 5-271-09127-9 (ООО «Издательство Астрель»)  
ISBN 88-272-0998-0 (итал.)

© 1994 by Edizioni Mediterranee  
© Перевод на русский язык ООО  
«Издательство Астрель», 2004

Я многим обязан дзю-дзюцу (название единоборства на японском языке, в Европе его называют джиу-джитсу)

— тем, чему я научился у самого опытного из учителей и самого молодого из моих учеников;

— тем, что я овладел методом познания;

— тем, что мне посчастливилось встретиться с интересными людьми.

Джиу-джитсу ...буквально «Мягкое искусство»  
...идеально «Средство защиты»  
...практически «Стиль жизни»

*Я посвящаю эту книгу моим ученикам, которые постоянно и самозабвенно занимались работой, которую я предпринимал, поддерживая меня, а также всем тем, кто, как и мы, сделали джиу-джитсу своим «стилем жизни».*

*Козимо Коста*



# Содержание

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ (д-р В. Пенниси)                                         | 9  |
| Автор (биографические сведения)                                      | 10 |
| СТРУКТУРА КНИГИ                                                      | 11 |
| Выбор метода                                                         | 12 |
| ПЕРВАЯ ЧАСТЬ — ВВЕДЕНИЕ                                              |    |
| Исторические сведения                                                | 15 |
| Физическое здоровье и психика в практике джиу-джитсу (д-р Браккитта) | 17 |
| Сведения о травматологии (д-р Импеллицери)                           | 19 |
| Физическая подготовка                                                | 21 |
| Как читать книгу                                                     | 22 |
| Рекомендации для успешного освоения предмета                         | 23 |
| Традиция и эволюция (от традиционного к современному)                | 25 |
| Техника традиционной школы                                           |    |
| а) Прямой захват запястья                                            | 27 |
| б) Скрестный захват запястья                                         | 28 |
| с) Захват плеча сзади                                                | 29 |
| Стойка                                                               | 30 |
| ВТОРАЯ ЧАСТЬ — ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ                                        |    |
| 1-я ГРУППА (защита от удушения и захвата за запястье)                | 35 |
| Удушение спереди                                                     | 36 |
| Удушение сбоку                                                       | 37 |
| Удушение сзади                                                       | 38 |
| Скрестный захват запястья                                            | 39 |
| Скрестный захват запястья и удар кулаком в лицо                      | 40 |
| Прямой захват запястья                                               | 41 |
| Прямой захват запястья и удар кулаком в лицо                         | 42 |
| Захват запястья обеими руками                                        | 43 |
| Прямой захват запястьев                                              | 44 |
| Захват запястьев сзади                                               | 45 |
| 2-я ГРУППА (защита от захвата корпуса)                               | 47 |
| Захват за отвороты воротника (прямой)                                | 48 |
| Скрестный захват за отвороты воротника (с возможностью удушения)     | 49 |
| Передний захват поверх рук                                           | 50 |
| Задний захват поверх рук                                             | 51 |
| Передний захват под руками                                           | 52 |
| Задний захват под руками                                             | 53 |
| Захват запястья и сдавливание шеи сбоку                              | 54 |
| Захват шеи сбоку (рукой)                                             | 55 |
| Передний захват шеи (рукой)                                          | 56 |
| Попытка захвата типа Нельсона                                        | 57 |

|                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>3-я ГРУППА (защита от атак на земле)</b>                                  | 59  |
| Удушение сверху                                                              | 60  |
| Удушение сбоку                                                               | 61  |
| Фронтальное удушение                                                         | 62  |
| Удушение предплечьем сзади                                                   | 63  |
| Удар кулаком в лицо                                                          | 64  |
| Прямой удар ногой в лицо                                                     | 65  |
| Круговой удар ногой в лицо                                                   | 66  |
| Топчущий удар ногой в лицо                                                   | 67  |
| Захват за волосы и удар кулаком в лицо                                       | 68  |
| Захват за воротник и удар кулаком в лицо                                     | 69  |
| <b>4-я ГРУППА (защита от атаки кулаком)</b>                                  | 71  |
| Прямой удар кулаком в живот                                                  | 72  |
| Прямой удар кулаком в лицо                                                   | 74  |
| Круговой удар кулаком в лицо (крюк)                                          | 75  |
| Обратный удар кулаком в лицо (рубящий удар)                                  | 76  |
| Двойной удар кулаком в лицо                                                  | 78  |
| Тройной удар кулаком в лицо                                                  | 80  |
| Прямой удар кулаком в лицо и апперкот в лицо                                 | 81  |
| Апперкот кулаком в живот и прямой удар в лицо                                | 82  |
| Удар кулаком в лицо типа «ой-цуки» (впереди одна и та же нога)               | 84  |
| Удар кулаком в лицо типа «гяку-цуки» (впереди противоположная нога)          | 85  |
| <b>5-я ГРУППА (защита от ближних атак)</b>                                   | 87  |
| Попытка «о-сото-гари» (аси-вадза)                                            | 88  |
| Попытка «коси-гурума» (коси-вадза)                                           | 89  |
| Попытка «иппон-сеои-нагэ» (тэ-вадза)                                         | 90  |
| Попытка «соти-макикоми» (макикоми-вадза)                                     | 91  |
| Обездвиживание на земле (он-кэса-гатамэ)                                     | 92  |
| Обездвиживание на земле (йоко-сихо-гатамэ)                                   | 93  |
| Попытка воздействия рычагом на руку типа «удэ-хисиги-дзюдзи-гатамэ»          | 94  |
| Попытка воздействия рычагом типа «удэ-хисиги-удэ-гатамэ»                     | 95  |
| Удушение в положении стоя с захватом типа «хадака-дзимэ»                     | 96  |
| Удушение в положении стоя с захватом «окури-эри-дзимэ»                       | 97  |
| <b>6-я ГРУППА (защита от попытки воздействия рычагом)</b>                    | 99  |
| Простой рычаг на локоть сбоку                                                | 100 |
| Фронтальный рычаг на локоть                                                  | 101 |
| Рычаг на локоть сбоку (с обвиванием и захватом за воротник)                  | 102 |
| Рычаг на локоть (с опорой на заднее плечо)                                   | 103 |
| Рычаг на локоть (с опорой на переднее плечо)                                 | 104 |
| Рычаг на локоть и плечо с надавливанием на подмышечную впадину (ваки-гатамэ) | 105 |
| Рычаг на локоть со сдавливанием живота (хара-гатамэ)                         | 106 |
| Сложный рычаг на локоть сбоку (с опорой на грудную клетку)                   | 108 |
| Рычаг на запястье                                                            | 110 |
| Рычаг на плечо (с обвиванием руки)                                           | 111 |



|                                                                                           |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>7-я ГРУППА (защита от ударов ногами)</b>                                               | 113 |
| Фронтальный удар в живот (маэ-гэри)                                                       | 114 |
| Круговой удар в лицо (маваси-гэри)                                                        | 115 |
| Боковой удар в живот (йоко-гэри)                                                          | 116 |
| Задний удар в живот (усиро-гэри)                                                          | 118 |
| Круговой задний удар в лицо (усиро-маваси-гэри)                                           | 119 |
| Обратный круговой удар в лицо (ура-маваси-гэри)                                           | 120 |
| Рубящий удар (какато-гэри)                                                                | 121 |
| Хлещущий удар изнутри наружу (учи-микацуки-гэри)                                          | 122 |
| Хлещущий удар снаружи внутрь (сото-микацуки-гэри)                                         | 124 |
| Фронтальный удар ногой снизу                                                              | 126 |
| <b>8-я ГРУППА (защита от вооруженной атаки)</b>                                           | 129 |
| Удар палкой (короткой) сверху в голову                                                    | 130 |
| Круговой удар палкой (короткой) в лицо                                                    | 131 |
| Рубящий удар палкой (короткой) в висок                                                    | 132 |
| Удар острием палки (длинной) глубоко в корпус                                             | 133 |
| Круговой удар палкой (длинной) в висок                                                    | 134 |
| Прямой удар кинжалом в живот                                                              | 135 |
| Удар кинжалом сверху                                                                      | 136 |
| Круговой удар кинжалом                                                                    | 137 |
| Боковой удар кинжалом                                                                     | 138 |
| Прямой удар кинжалом в горло                                                              | 139 |
| <b>9-я ГРУППА (защита от нетрадиционных атак)</b>                                         | 141 |
| Передний толчок в корпус                                                                  | 142 |
| Удар в лицо                                                                               | 143 |
| Удар локтем в висок (маваси-эмпи)                                                         | 144 |
| Захват за запястье и за волосы (сзади)                                                    | 146 |
| Захват за запястье и за шею (сзади)                                                       | 148 |
| Захват за запястье и полунельсон                                                          | 149 |
| Захват типа Нельсона (два варианта)                                                       | 150 |
| Захват за воротник и удар кулаком в лицо                                                  | 152 |
| Захват за волосы и удар кулаком в лицо                                                    | 153 |
| Захват за плечо сзади и удар кулаком в лицо                                               | 154 |
| <b>ТРЕТЬЯ ЧАСТЬ — ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ</b>                                                   |     |
| Основные элементы (общее понятие)                                                         | 159 |
| Детали основных бросков                                                                   | 160 |
| Детали основных приемов обездвиживания                                                    | 162 |
| Детали основных приемов удушения                                                          | 163 |
| Детали основных рычагов на суставы                                                        | 164 |
| Детали основных действий: контрольных, а также<br>контрольных и бросковых в стиле мицу-рю | 166 |
| Детали основных атак ударами ногами                                                       | 167 |
| Детали основных атак ударами рукой                                                        | 168 |
| Детали основных приемов отражения различных атак                                          | 170 |

|                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Детали основных приемов отражения ударов ногами                                  | 172 |
| Детали основных традиционных приемов отражения ударов                            | 173 |
| Другие основные движения: некоторые падения из положения стойки и во время атаки | 174 |

#### ЧЕТВЕРТАЯ ЧАСТЬ — СВОБОДНАЯ ЗАЩИТА

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| Свободная защита — понятие, некоторые сведения и упражнения        | 177 |
| Упражнение № 1 — Защита и контратака против четырех противников    | 178 |
| Упражнение № 2 — Толчок вперед — разворот — защита                 | 180 |
| Упражнение № 3 — Толчок назад — разворот — защита                  | 181 |
| Упражнение № 4 — Защита от различных атак, продолжающихся на земле | 182 |
| Упражнение № 5 — Захваты за корпус                                 | 183 |
| Упражнение № 6 — Вооруженная атака — защита без использования рук  | 184 |
| Упражнение № 7 — Одновременные атаки нескольких противников        | 185 |

#### ПЯТАЯ ЧАСТЬ — САМОЗАЩИТА

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| Самозащита — понятие                               | 188 |
| <i>Три приема самозащиты, выполняемые женщиной</i> |     |
| а) Захват с боков — с поднятием                    | 189 |
| б) Атака ударом в лицо                             | 190 |
| с) Боковой захват за шею                           | 191 |



## Предисловие

Д-р Винченцо Пеннизи

Джиу-джитсу. Таинственное слово, вызывающее в памяти мысли о далеких странах, о звуках и образах культуры, сильно отличающейся от нашей.

Три слога являются транслитерацией японской идеограммы: в переводе просто «искусство (или техника) податливости».

За столь элементарным понятием, сравнимым с интуицией, скрывается, однако, сознательный поиск — типичный для Востока — соотношения между телом и умом, между собственной энергией и энергией других, между действием и реакцией.

Это ум, дух.

Джиу-джитсу — это восточная боевая дисциплина, искусство поединка, практика и анализ атаки и защиты с использованием с максимальной эффективностью собственного тела против вооруженного или невооруженного противника.

Это традиция.

Однако, как говорится, традиция, теряющая со временем свой дух, быстро стареет, превращаясь в пустой сосуд; со временем тот, кто привязан к традиции, воспринимает ее как что-то чуждое и часто отвергает ее. Чтобы возродить смысл и жизненность традиции, необходимо, чтобы она вновь обрела «оригинальный» дух.

Преобразование джиу-джитсу от старого к новому происходит через приспособление фундаментальных принципов к изменившимся социальным и культурным потребностям нашего мира. Больше не существует искусного самого по себе боевого искусства, а есть метод личной защиты, основанный на максимальном учете физических и психологических различий борцов, занимающихся этим видом борьбы.

Цель этой книги — воссоздать первоматерию обновленного таким образом духа. Техника — аналитическая, синтетическая и максимально эффективная, — вот необходимая основа, чтобы следовать по пути познания и уважения и самого себя, и других.

Козимо Коста родился в Катании 14 марта 1961 г.

В шесть лет начал заниматься дзюдо, а через несколько лет джиу-джитсу. Страстно увлекшись этой дисциплиной, Козимо Коста посещал и усердно занимался на многочисленных технических курсах, и в 1979 г. ему присвоили черный пояс и 1-й дан.

В следующем году Коста уже в Вероне — в качестве офицера вооруженных сил — посещал первые курсы по джиу-джитсу и персональной защите. В этот период он сменил борцовскую деятельность, как индивидуальную, так и в национальных сборных, на деятельность повышения квалификации и пополнения технических знаний (всегда достигая оптимальных результатов). Под руководством знаменитых европейских экспертов он достиг 2-го дана.

Вернувшись в родной город, Коста выдержал экзамен на 3-й дан, и полностью посвятил себя преподаванию, объединяя многочисленных приверженцев дисциплины и занимаясь ее рекламированием и распространением в традиционной форме, т.е. как вида спорта и метода персональной защиты. В последнее десятилетие международными экзаменационными комиссиями ему присвоили сначала 4-й, а затем и 5-й даны. Придавая большое значение расширению своих знаний в области боевых искусств, Коста решил заняться каратэ-сетокан, айкидо и кэндо.

В сентябре 1991 г. вместе с несколькими известными международными представителями джиу-джитсу он основал **Объединенные нации джиу-джитсу**. В течение нескольких лет исполняет должность технического заведующего Сицилийской ассоциацией джиу-джитсу. В настоящее время работает техническим директором Итальянской ассоциации борцов джиу-джитсу.



## Структура книги

Книга написана как руководство для спортсменов, занимающихся дисциплиной, и как средство пропаганды дисциплины. Кроме того, книга может помочь в изучении метода персональной защиты и овладении им.

Книга состоит из пяти частей (**введение, техника защиты, основные приемы и действия, свободная защита, самозащита**). Первая часть (**введение**) посвящена четырем темам (общие сведения): исторические сведения, физические и психические качества в практике джиу-джитсу, сведения о травматологии и физической подготовке. Темы описаны в простой обобщенной форме; желающие углубить свои знания по этим вопросам могут пользоваться специальными текстами.

В первой части также содержатся указания о том, как нужно читать книгу и как добиться успешного усвоения знаний; приводятся некоторые сведения об эволюции джиу-джитсу (от традиции к современности).

Вторая часть посвящена описанию **приемов защиты** от девяти различных атак — как вооруженных, так и невооруженных. Приемы разделены на девять групп (по десять приемов в каждой группе) в зависимости от типа атаки. Такая система позволяет получить довольно полную картину о возможностях атак противника и изучить большую серию действий защиты.

Упрощенный взгляд на вещи и поверхностное знакомство с темами заставили бы подумать об этих приемах как о совокупности небольших картинок, изображающих различные несовместимые между собой предметы (как в пазле — головоломке). Более же широкое представление о предлагаемых действиях и приемах, напротив, позволяет рассматривать каждый комплекс как бы построенным по принципу детского конструктора: смещая и заменяя детали, можно составить различные комбинации.

В третьей части содержится свыше 150 рисунков, иллюстрирующих тонкости основных движений, используемых в практике джиу-джитсу, типичных как для ближнего боя, так и для борьбы на расстоянии. Как по усмотрению выполнять широкую гамму действий и приемов. Подметив какую-либо новую деталь, новое движение, атлет может обратиться за консультацией в эту часть книги.

В четвертой части предлагаются упражнения на **свободную защиту**, закрепляющие навыки практического применения приемов защиты, описанных во второй части, по заранее намеченным схемам.

Во избежание недоразумений следует уточнить, что под термином «свободная защита» подразумевается вид работы, представляющей собой нечто среднее между изучением технических действий и приемов (с товарищем по клубу) и полным поединком (с реальным противником). Поэтому не нужно смешивать этот вид защиты с персональной защитой, способы которой описываются в пятой части. Обобщенное, но ясное введение поможет при необходимости эффективному применению полученных в школе знаний (мягкому и в полном уважении к противнику) в ежедневной практике.

## Выбор метода

Совершенно очевидно, и не только для большинства экспертов, что выбор метода обучения имеет огромное значение.

В плане обучения аналитический метод (убежденным сторонником которого я являюсь) основывается на начальном изложении технических знаний во всей их широте, т.е. в комплексе. Например, разделив прием на несколько частей и проанализировав, объяснив и показав каждый жест, этот прием еще раз предлагают проделать в каждом его движении, как бы демонстрируя отдельные кадры кинематографической пленки. Все это сопровождается комментированием не только жестов, подлежащих выполнению, но, прежде всего ошибок, которых не следует совершать. В конце, заставив ученика несколько раз выполнить прием, наставник может еще раз направить внимание воспитанников на некоторые значимые моменты и попросить их повторить (например, в приеме, состоящем из 6 движений) «кадры» в следующем порядке: 1/ 1-2/ 1-2-3/ 1-2-3-4/ 1-2-3-4-5/ 1-2-3-4-5-6, — а затем выполнить весь прием в целом.

Ценным дополнением к описанной выше работе в плане усвоения является изучение и систематическое повторение основных движений, способствующих аналитическому усовершенствованию каждого приема.

Я уверен, что более длинный и тяжкий путь обучения аналитическим методом в конце вознаграждает тех, кто ему следует, не обольщаясь обманчивыми надеждами, которые сулит глобальный метод. Давая иллюзорные знания различных сложных и комбинированных движений, глобальный (комплексный) метод не обеспечивает умения пользоваться техническим жестом и не позволяет достичь психического равновесия, что является основной целью аналитического метода.





## Исторические сведения

Происхождение джиу-джитсу до сих пор остается волнующей неразгаданной тайной.

Потребность в историческом определении места и периода появления дисциплины наталкивается на отсутствие документов, которые точно свидетельствовали бы об этом. И это относится не только к отдаленности во времени предполагаемой эпохи отсчета (в других областях существуют точные свидетельства более древних времен), но, в частности, в большей степени к типично восточной натуре, — порой загадочной — обволакивающей вещь аурой таинственности, еще более преувеличенной, когда речь заходит о передаче знаний какой-то школы боевых искусств, глава которой стремится раскрыть их немногим избранным, а чаще потомкам или старому ученику.

В сущности, нет никакого «учебника», никаких «записей», но есть ценное наследие, передаваемое устно. Даже тот, кто принимался в школу (рю), часто должен был клясться, что он не будет распространять полученные знания.

В подтверждение сказанного можно легко найти примеры такого мышления и в наше время: восточные спортсмены во время стажировок и на курсах лишь понемногу приоткрывают свои знания, оставляя нас, «западников», в удивлении.

Боевые искусства рождаются с человеком, с его потребностью защититься и выжить. Любая цивилизация развивала свою систему борьбы, связанную с обычаями данной местности, будь это Восток или Запад, как спектакль или как средство войны. О более древних следах существования боевых искусств — хотя еще в зачаточном состоянии — можно, вероятно, судить по двум вавилонским статуэткам, датированным периодом от 3000 до 2000 гг. до н.э. Положение фигурок является типичным для современных боевых искусств, в частности, сумо. Веками монахи, исследователи, купцы, дипломаты вывозили из богатой Месопотамии рудиментарные формы борьбы в Индию и Китай, где, смешиваясь с религиозными традициями и медицинскими знаниями, они постепенно приобретали конфигурацию, сходную с известной нам.

Соседство с другими странами и обычный обмен культурными и коммерческими ценностями привели к тому, что в короткое время эти системы достигли Японии, Кореи и распространились по всему азиатскому Юго-Востоку.



Дальнейшее смешение с существующими на Юго-Востоке системами борьбы и определило то, что сейчас мы называем корейской, японской, филиппинской, тайской и т.п. борьбой.

Япония разработала большое количество боевых искусств, которые до сих пор широко распространены и которыми занимаются во всем мире.

К ним относится и джиу-джитсу («джиу» или «дзю» означает «мягкий», благородный, ловкий, гибкий; «джитсу» или «дзюцу» — искусство, техника). Этот вид борьбы:

- известен под различными названиями, например явара, вадзюцу, когусоку, тай-дзюцу, кумиучи, кэмпо, торитэ, коси-но-мавари, хакуда и др.;

- практикуется в различных школах (рю): Тенсин-синьё-рю, Такеноучи-рю, Кито-рю, Секигуки-рю, Юсин-рю и т.д.;

- отличается методом и идеологией в зависимости от принадлежности к той или иной семье;

- основан на безусловном использовании всех потенциальных возможностей тела и энергии противника. В некоторых старинных исторических источниках Японии начало проведения силовых состязаний и соревнований относится к 230 г. до н.э. Предполагается, что речь идет о сумо и джиу-джитсу. Однако более конкретные сведения о происхождении джиу-джитсу относятся к гораздо позднему времени, а именно к XVI в., хотя под этим термином фигурируют другие стили и школы.

Значительного развития джиу-джитсу достигло к началу XIX в., когда в Японии произошли социальные потрясения, вызвавшие упадок школ боевых искусств. Джиу-джитсу стало прародителем нескольких новых видов единоборств, чьи основатели взяли из джиу-джитсу все лучшее и экстраполировали на свои школы.

За упадком боевых искусств в XIX в. последовал их расцвет в XX в. и распространение на Западе, где они, развиваясь как спортивные или воспитательные дисциплины, порой достигали и еще достигают ощутимого прогресса.

Своей жизненностью и распространением эти облагораживающие дисциплины обязаны тем западным и восточным руководителям, которые интерпретировали ценные старинные понятия в современном ключе, не искажая ни содержимого, ни формы. В противном случае в эпоху роботов они были бы анахронизмом.

## Физическое здоровье и психика в практике джиу-джитсу

Д-р Кармело Браккитта, социолог

Современное общество квалифицируется и определяется чаще всего словом «сложность». Действительно, мы погружены в социальную жизнь, связанную со структурами, культурами, ролями и манерами поведения весьма противоречивыми. Каждый из нас постоянно находится в ситуации, когда приходится делать какой-то выбор, не имея возможности преодолеть возникающие при этом трудности, как это было в традиционных обществах.

Все это создает условия, вызывающие в человеке внутренний конфликт и чувство разъединенности, проявляющиеся в более или менее заметной патологической форме «шизофрении». Это ситуация, когда не удается найти в себе целостности, гармонии между отдельными компонентами, составляющими наше «я».

В условиях такой жизни джиу-джитсу, в том смысле как его понимаем и практикуем мы, является элементом объединения между категориями «дух» и «тело», которые в нашей западной жизни оказываются разъединенными. Действительно, смысл занятий восточными дисциплинами, боевыми или философскими, состоит в поисках единства между телом и духом, которые мы считаем неделимыми элементами человеческого существа.

Именно отсюда следует, что изучение техники предлагаемой дисциплины состоит в развитии не только физических качеств, но и способности к размышлениям о наших интуитивных влечениях, о наших взаимоотношениях, о наших стремлениях.

Изучение технических приемов и действий и состязания с соперником (в роли укэ — атакующего или тори — защищающегося) позволяют испытать не столько и не только способности другого, сколько проверить пределы возможностей своих духа и тела, способность контролировать свои эмоции и действия.

Энергия становится «кимэ» (kime), воля — «киай» (kiai). Постепенно, день за днем, ученик начинает понимать, что физическое равновесие связано с психическим и эмоциональным равновесием, что эффективность любого приема зависит от того, «когда» и «кем» нам быть (т.е. осознавать, находятся ли тело и ум в единстве с волей).

Смена ролей укэ и тори способствует осознанию, как важно уважать противника: сейчас тори защищается от наших действий, а чуть спустя уже мы защищаемся от укэ.



В такой смене ролей, которые никогда не идентифицировались как пассивная и активная, рождается идея о том, что не существует «я», противопоставляемого «другому», а уки и тори — это взаимозаменяемые и дополняющие друг друга части одного действия, два проявления реальности, разделенные лишь внешне.

При таком осознании значения единства возникает мысль о том, что уважение другого обязательно приходит через уважение самих себя. Для нас джиу-джитсу — это уважение к самим себе и к другим, контроль эмоций, постоянное столкновение с собственной агрессивностью, под которой подразумевается чистая энергия, ищущая путь к проявлению, и которая только в слабых умом и телом становится насилием и грубостью, а в сильных выражается в гармонии форм (ката) и в единстве противоположностей.

В подобной способности к синтезу между двумя полюсами (светлое (ян), — темное (инь), высокое — низкое, внутреннее — внешнее, духовное — телесное) кроется духовное богатство и воспитательная ценность джиу-джитсу, превращающие наши спортзалы и школы (додзё) в оранжереи, где выращиваются такие прекрасные цветы, как уважение и дружба.

## Сведения о травматологии

Д-р Томмазо Импеллицери, врач А.І.Р.Ј.Ј.

Довольно трудно обобщить в нескольких строках такой обширный и сложный вопрос, как распознавание и первичная обработка травм, с которыми придется столкнуться в практике боевых искусств.

В практике спорта вообще, и боевых искусств в частности, чаще всего встречаются **ушибы, дисторсия (растяжение или разрыв связок суставов), вывихи, переломы, удушье и раны.**

Ушиб появляется при нанесении удара нережущей плоскостью (удары кулаком, ногой, палкой и др.) с небольшой силой и характеризуется целостностью поверхностных слоев ткани и разрывами нижележащих слоев. Степень повреждения зависит прежде всего от места и силы нанесения удара. В этих случаях рекомендуются лед, а также противоотечные и противовоспалительные мази и гели.

Дисторсия представляет собой обычно совокупность капсуло-легаментозных повреждений, вызываемых движением с нагрузкой, превышающей физиологические пределы сустава, но не смещающей головки сустава. Если при сильном напряжении происходит смещение головки сустава, то речь уже идет о вывихе. В этом случае необходимо обездвижить сустав, воспользовавшись поясами, деревянными дощечками или кусками картона, в общем, тем, что окажется под рукой. Показаны также аналгетики и миорелаксанты общего или местного (в случае дисторсии) применения.

Под переломом подразумевается разрыв кости, обусловленный прямой или косвенной травмой, нанесенной с силой, превысившей обычную выносливость сустава. Переломы бывают полными и неполными, открытыми и закрытыми. Диагноз устанавливается просто: по опухоли, искривлению и противоестественной подвижности в сочетании с функциональным бессилием травмированной части тела. Немедленная помощь заключается в том, чтобы создать для пострадавшего покой, наложить на больное место шины и/или забинтовать перелом. Для уменьшения боли рекомендуются аналгетики и миорелаксанты.

Рана — постоянное повреждение, свежее механическое. Раны классифицируют в зависимости от глубины проникновения: поверхностные раны, захватывающие кожу и подкожную ткань, глубокие раны, пронизывающие ткани под подкожной тканью (мышцы, связки, сухожилия), проникающие раны, нанесенные во внутренние полости тела (брюшная и грудная полости).

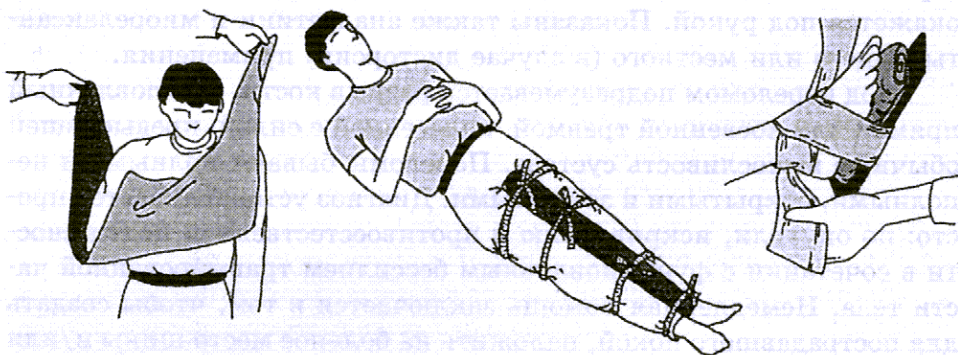


В джиу-джитсу различают еще резаные раны, наносимые режущей кромкой лезвия, колотые раны, наносимые остроконечными предметами и колотые и резаные раны, наносимые остроконечными инструментами с режущей кромкой.

Раны, прежде всего, промывают перекисью водорода и дезинфицирующим раствором. При глубокой ране с заметным кровотечением необходимо наложить тугую повязку. На конечность с достаточно обильным кровотечением следует наложить жгут выше раны, при этом, во избежание ишемических явлений ниже раны, жгут каждые 20 минут нужно ослаблять.

Удушье вызывается закупоркой, полной или частичной, первичных дыхательных путей (глотка, трахея, большие бронхи). В практике боевых искусств (как, впрочем, и в других видах спорта) встречаются случаи ларинготрахеита, вызываемые особенно мощным ударом в трахею. В наиболее тяжелых случаях такая травма сопровождается удушающим кризом, поэтому она требует своевременной обработки и безотлагательной отправки пострадавшего в больницу. Перед отправкой необходимо зафиксировать нижнюю челюсть. На место удара можно положить сосуд со льдом.

Ниже приведено несколько простых примеров иммобилизации и транспортировки пациента в больницу; показано, как можно зафиксировать руки и ноги или их части подручными средствами.



*Примечание. При повреждении позвоночника пострадавшего до прибытия врачей-специалистов трогать нельзя. Рекомендуется всегда иметь в распоряжении походную аптечку и пособие, которое позволяло бы быстро определять, что нужно делать в экстренных случаях.*

## Физическая подготовка

В физическом плане джиу-джитсу как школа предусматривает среди прочего глубокое знание человеческого тела, его потенциальных возможностей и уязвимости. Отсюда вытекает, что практика этой дисциплины должна быть в равной мере направлена на улучшение как физического, так и психического состояний: первого путем развития таких качеств, как выносливость, сила, скорость и др., и второго — через познание возможностей собственного тела по отношению к окружающей среде. Такое познание будет способствовать еще и развитию ловкости, координации, проворности и т.п.

По своей широкой гамме действий (отражение ударов, атаки, опрокидывания, контроль и др.), движений (вращения, повороты, сгибания, толчки, прыжки, рывки и др.), смещений (линейных, круговых и др.), а также по использованию почти всех частей тела джиу-джитсу может рассматриваться как полноценная дисциплина как с технической точки зрения, так и с точки зрения физической подготовки.

Все жесты, строго физиологичные, выполненные правильно и естественно, позволяют атлету избежать травм и способствуют исправлению (там, где это возможно) осанки и поз, сформированных неправильными привычками.

Хотя я и не сомневаюсь в благотворном влиянии физического упражнения на физические и координационные качества, все же считаю полезным подчеркнуть, что физическая подготовка в практике джиу-джитсу не должна быть только целью самой по себе.

В самом деле, если каждое действие, каждое движение выполняется с необходимой точностью и сосредоточенностью, то и тело вовлекается в различные упражнения, например на дыхание, концентрацию, гибкость, расслабление и т.п.: таким образом, атлет получает хорошую техническую и физическую подготовку.

Поэтому при включении физической подготовки в сеанс тренировки (после составления базового плана, за исключением специфических требований) я предпочитаю подразделить работу на следующие четыре части:

1) общая разминка и совершенствование подвижности суставов (бег, скачки, прыжки, сгибания корпуса, повороты, растяжка мышц и т.д.), 15–20 минут;

2) тренировка специальных технических приемов (основные элементы действий и приемов), 25–40 минут;

3) практико-техническая тренировка (упражнения свободной защиты или спортивная борьба), 10–15 минут;



4) упражнения на развитие силы и на растяжку (отжимания на руках, приседания, сгибания корпуса), 10–15 минут.

Длительность каждой части определяется в зависимости от времени, отводимого на урок (60 или 90 минут).

Ясно, что каждый обучающийся и особенно каждый обучающий организует урок как можно лучше и удобнее, меняя интенсивность, число повторений, время на паузы и т.д.

В заключение скажу, что, делая выбор между упражнениями с естественной нагрузкой или с отягощениями, я отдаю предпочтение первым или упражнениям с большим числом повторений при небольшой нагрузке. Правильная организация учебного процесса является главным условием для достижения быстроты выполнения действия и приема и большей подвижности суставов, а также эффективных и в то же время свободных и элегантных движений.

## Как читать книгу

Слишком часто в выступлениях по самозащите проявляется тенденция к показу большого числа приемов, усвоенных атлетом. Моя же цель, и следовательно, предмет настоящей книги, — качество и эффективность каждого приема, а затем уже количество.

Главное условие добиться удачного результата в применении любого приема — это помешать атакующему, называемому в дальнейшем изложении укэ, довести до завершения движение атаки. Если этого сделать невозможно, следует попытаться создать для себя более благоприятные условия, опережая или раскачивая и ослабляя укэ.

Сделанная мной предпосылка необходима для того, чтобы атлет как можно точнее понимал объяснение, в котором, хотя и обобщенно, но четко должны быть определены смысл и направление движений.

Для удобства обучения все действия (за исключением специальных) должны выполняться и объясняться с позиции правосторонней, так чтобы оставалась возможность при необходимости работать с обеих сторон.

Опять же в силу дидактических потребностей при объяснении приема каждый раз следует указывать того, кто будет выполнять прием (тори), а кто будет подвергаться действию (укэ), а также точки тела, по которым будут наноситься удары. Кроме того, в книге дается элементарное объяснение каждого приема с указанием его термина в скобках.



## Рекомендации для успешного освоения предмета

Как легко заметить, даже новичкам ни один из приемов не представляется статичным. Доминирующей темой поэтому является динамическое развитие. Совершенно невероятной оказалась бы попытка эффективно и вообще выполнить действие защиты, оставаясь неподвижным (статичным). Наоборот, любое действие (прямое, круговое или отражающее удар), выполненное в движении (динамично), будет более эффективным, свободным и элегантным. Следовательно, отразить атаку противника можно следующими способами:

- опережением (помешать превращению энергии из «потенциальной» в «кинетическую»),

- уклонением или отражением (рассеять или поглотить кинетическую энергию и, во всяком случае использовать энергию в свою пользу).

Эти принципы, неоднократно повторяемые в процессе изложения материала, имеют основное значение для правильной интерпретации выполнения каждого приема.

Говоря об энергии (ки), нельзя не напомнить об определении понятий «кимэ» и «киай», выражающих внутренний и внешний компоненты энергии, т.е. силу, точность и волю в достижении цели. Киай — крик самурая, в некоторой мере крик штангиста или теннисиста, гортанный звук, выпускаемый не голосовыми связками, а возникающий в центре брюшной полости, «хара» (живот), где как раз и сосредоточена энергия.

Очень важное значение имеет положение стойки (камаэ): без принятия правильной стойки любое усилие окажется напрасным. Ничего не стоит знание различных движений защиты и атаки, если противник может нейтрализовать защищающегося, войдя в его стойку. Выдающаяся характеристика стойки в джиу-джитсу заключается в том, что она позволяет не только хорошо закрыться, но и вывести из равновесия и ослабить противника (укэ). Все приемы начинаются с трех слов: «стойка, раскачивание, ослабление» (иногда между словами раскачивание и ослабление звучит слово **отражение** (удара)). В таких условиях противник не только не сможет войти в стойку защищающегося — он не сможет достичь полной эффективности атакующего действия, будь то простой захват, удар или их комбинация.

Под термином раскачивание или выведение из равновесия (кудзуси) понимается лишение противника равновесия; потеря равновесия сильно ограничивает возможность наступления и даже реак-



цию к наступлению. Преодолеть сопротивление выносливого, стойко удерживающего равновесие, решительного и с сильным захватом борца — дело почти невыполнимое. Гораздо проще прибегнуть к защитному действию, предварительно раскачав и ослабив или, по крайней мере, расстроив действия противника, поскольку ослабление принимает двойной характер, физический из-за мгновенно причиненной боли, и психологический из-за расстройства атакующего действия нападающего.

Не менее важен выбор времени. Как и во всех дисциплинах (а нередко и в реальной жизни), важно принять желаемую стойку в наиболее подходящий момент. Ясно, что защита от удара кулаком в лицо, начатая с опозданием, будет неэффективной и даже опасной. С другой стороны, не стоит приступать к отражению атаки слишком рано — это позволяет противнику собраться и вновь атаковать. Отсюда вытекает, что наиболее удачным для защиты является момент, когда противник бросается в атаку. Освоение этого типа работы развивает в атлете способность к обостренному восприятию, благодаря которому он станет технически более ловким и придет к пониманию таких принципов, как Сен, Го-но-сен, Тай-но-сен, Сен-но-сен. Сен указывает на прямое действие, на инициативу (проявив психологическую инициативу, спортсмен сразу же атакует). Го-но-сен означает действие, зависящее от инициативы другого (действие, отражение атаки, реакция). Тай-но-сен указывает на инициативу, проявленную в момент атаки противника (действие-реакция). Сен-но-сен означает инициативу на инициативу другого (восприятие намерения противника, т.е. опережение намерения до того, как противник сделает какое-либо движение). Последний принцип, которым овладевают лишь в течение нескольких лет тяжелой практики, развивает интуицию. Это значит, что атлет предпринимает самые подходящие в данный момент атаку, защиту или контратаку до атаки противника.

Еще одним важным элементом является контроль, под которым понимаются возможность обездвижения противника (связанная с достигнутым уровнем практики) и способность к контролю эффективности собственных действий (функция технических факторов — тренировки, опыта и др., психологического настроения — уверенности, решимости и др.). Способность к контролю зависит от совершенства физического состояния.

Остается добавить: изложенные ниже способы защиты не должны рассматриваться исключительно как движения, используемые для победы над противником; это наиболее простой для понимания и применения перечисленных выше принципов метод.

## Традиция и эволюция (от традиционного к современному)

Если изложенные на предыдущих страницах краткие исторические сведения призваны были дать достаточное представление о боевых искусствах и, в частности, джиу-джитсу, то в этой главе ставится цель пояснить, каким образом джиу-джитсу, не отвергая традиции, претерпело эволюцию и духовного и технического характера, которая способствовала распространению этой древней и благородной, малоизвестной дисциплины почти по всему миру. В течение веков являясь достоянием немногих, джиу-джитсу в последние 20 лет превратилось в одну из самых распространенных дисциплин.

Очевидно, в мире существуют различные условия, и под названием джиу-джитсу как теперь, так и в прежние времена, как на Западе, так и на Востоке, существовали и существуют самые различные школы, системы и даже организации, мало или заметно отличаясь одна от другой. Некоторые технические различия привели к возникновению школ, сформировавшихся под влиянием персонального стиля. Идеологические различия определили учреждение школ с уклоном к мышлению и индивидуальной философии. В конце концов, различные цели определили стремление к объединению в структуры с автономной организацией.

Такое деление, в принципе нежелательное, все еще актуально; оно сравнимо с ситуацией, существовавшей в прошлые века в Стране Восходящего Солнца, где насчитывались десятки школ (рю), различавшиеся идеологически, механически и часто преследовавшие противоположные цели.

В наши дни для некоторых джиу-джитсу — это только спорт, как и другие боевые искусства, которые постепенно теряли свои философско-этические корни и становились почти исключительно спортивными дисциплинами и в меньшей степени боевыми.

Я придерживаюсь справедливого равновесия и потому склоняюсь к середине; я не принимаю идею о джиу-джитсу как о виде спорта, остающемся на примитивном уровне, и могу разделить идею о спортивном джиу-джитсу только как о средстве продвижения вперед, а не как о конечной цели.

Овладевая приемами джиу-джитсу, ученик должен научиться распознавать физическое и психическое состояние — как свое, так и противника; он не должен быть нацелен только на один, хотя и важный аспект — на борьбу.



Занимаясь джиу-джитсу, ученик должен научиться так моделировать интенсивность своей реакции, чтобы она всегда была пропорциональна атакующему действию противника.

Насколько я понимаю, это правило требует введения выражение «психическое и физическое развитие». В самом деле, прежде борьба часто заканчивалась фатальным исходом для одного из противников. Сейчас же некоторые представители спорта стремятся исключительно к спортивной борьбе без кровопролития, из которой выходят живыми и победитель, и побежденный. Однако настоящая победа определяется абсолютным владением своими реакциями и контролем над противником, достигаемым лишь постоянной практикой. Здесь речь идет о психическом развитии.

Техническое развитие — аспект более очевидный и ощутимый: уважение к традиции и основателям дисциплины, широкий кругозор, обмен техническими знаниями, проведение состязаний и расширение базы (наряду с необычно широким и быстрым распространением) — вот те элементы, которые привели к несомненному техническому развитию.

В основе перехода «от традиционного к современному», от восточного менталитета к западному, от практики в спортзале (додзё) к повседневной жизни лежат достижения этических и физических целей и постоянный анализ умственного развития.

Мицу-рю — стиль, которым я определяю свой взгляд на джиу-джитсу — символизирует синтез качеств воды. Мицу так определяет воду: легка, мощна, изменчива, разрушительна, жизненна и прозрачна. Это стиль, который, не отвергая традиции и обогатившись современным практическим мышлением, вобрал в себя и обобщил технический и духовный опыт, накопленный за годы практики.

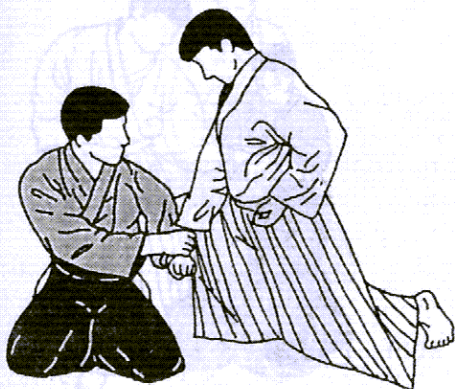
*В мире нет ничего легче и нежнее воды,  
но она способна разрушить жесткое и сильное,  
нет ничего мощнее воды.  
Слабое побеждает сильное,  
и мягкое побеждает твердое.  
Это вещи, которые всем известны,  
но никто не пытается следовать им на практике.*

ЛАО ЦЗЫ

## Прямой захват запястья

Тори

Укэ

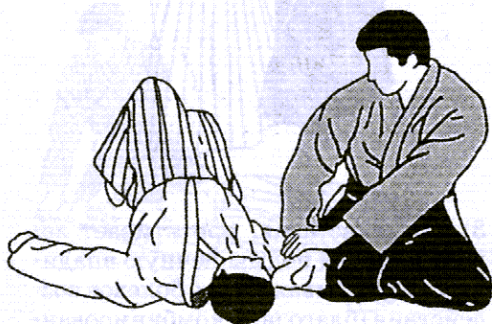


1) Тори захватывает правой рукой правое запястье укэ; затем скручивает его по часовой стрелке и одновременно левым предплечьем делает толчок в направлении противника, вынуждая его подняться.

2) Продолжая скручивание, тори поднимает руки, проводя ими перед лицом противника, затем...



3) ...осуществив контроль типа *сико нагэ*, опрокидывает укэ на пол.



4) Тори контролирует противника тем же захватом.



## Скрестный захват запястья

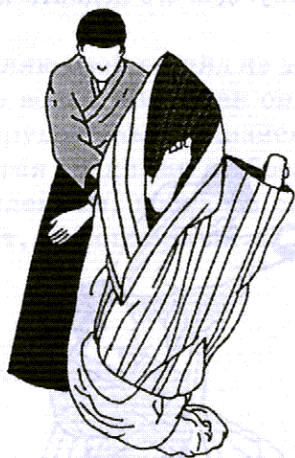
Тори

Укэ



1) Захватив (правой рукой) запястье укэ, тори сжимает его...

2) ...приподнимая правое колено, правой рукой усиливает скручивание запястья противника.



3) Затем, вставая, протягивает левую руку под подмышечную впадину укэ, оказывая на нее болевое воздействия (благодаря комбинированному действию рук и левой ноги, которая выдвинута вперед)...

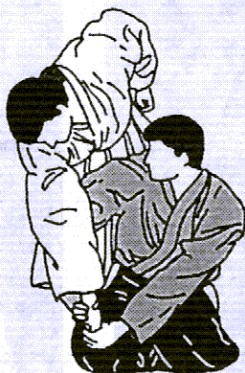
4) ...и опрокидывает вперед.

## Захват плеча сзади

Укэ



Тори

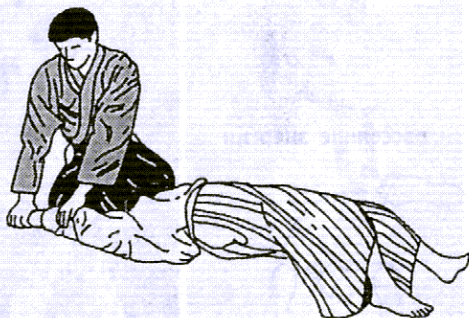


1) Тори захватывает правой рукой тыльную часть правой руки укэ и начинает ее скручивать.

2) Тори усиливает скручивание руки по часовой стрелке, отдаляя ее таким образом от плеча. Затем обеими руками давит на запястье укэ, вызывая боль растяжением...



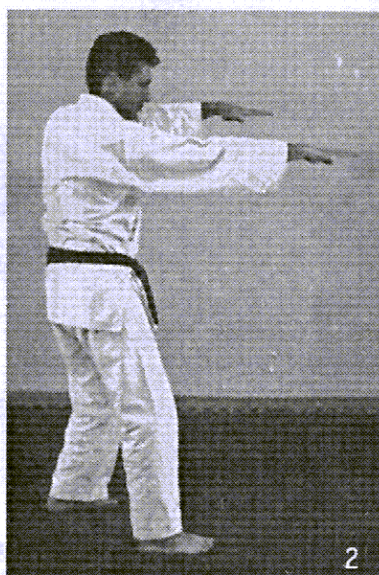
3) ...и бросает его на пол.



4) Контролирует, нажимая левой рукой на локоть.



# Стойка

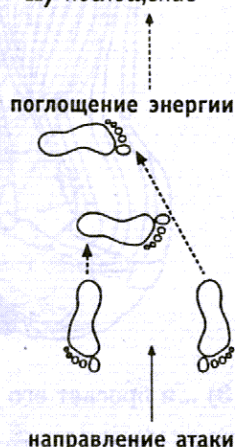


Важное значение имеет положение стойки. В первую очередь следует понять, как она выполняется, чтобы затем применять ее на практике в приемах защиты. На фотографии 3 показано положение правосторонней стойки: а) делается круговое движение (тай-сабаки) левой ногой против часовой стрелки более чем на  $90^\circ$  (по отношению к противнику) и менее чем на  $180^\circ$ ; идеальный угол равен  $135^\circ$ ; б) вес корпуса смещается на заднюю ногу (чтобы достичь полного равновесия); с) опора на правую пятку (получается хорошее прикрытие); d) правый локоть прижат к боку, а левая рука прикрывает лицо — гарантируется полное прикрытие и одновременно возможность контратаки или парирования удара (фото 4).

## I) тай-сабаки



## II) поглощение







На фотографиях 1 и 2 (на предыдущей странице) воспроизведены, в перспективе, деталь углов и положение ног тори до и после принятия позы. Руки (фото 2) вытянуты вперед, что говорит о том, что ноги параллельны, но слегка смещены (под углом примерно  $135^\circ$ ). В такой стойке, закрытой и статичной, можно провести контратаку (фото 5, 6, 7, 8) и с высокой динамической силой вывести противника из равновесия и сменить эффективность атаки.

Из стойки можно проводить различные атаки. Рекомендуются прямой удар (фото 5), прямой и двойной удар кулаком (фото 5-6), прямой и двойной удары кулаком и удар ногой (фото 5-7-8). Все серии атак завершаются возвращением в стойку (фото 9).



*Н.В. На фото 6 показано завершающее движение, на фото 7 — движение подготовки и перехода от двойного удара кулаком к удару ногой.*





## ВТОРАЯ ЧАСТЬ

### Техника защиты

## 1-я ГРУППА

### Защита от удушения и захвата за запястье



В первую группу включено десять приемов защиты от прямого удушения и захвата запястья, описанные в следующем порядке.

Защита от:

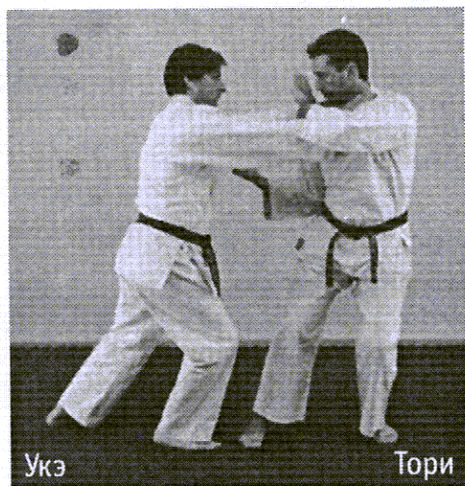
- 1) удушения спереди;
- 2) удушения сбоку;
- 3) удушения сзади;
- 4) скрестного захвата запястья;
- 5) скрестного захвата запястья и удара кулаком в лицо;
- 6) прямого захвата запястья;
- 7) прямого захвата запястья и удара кулаком в лицо;
- 8) захвата запястья обеими руками;
- 9) захвата за запястье сзади.

Представители боевых искусств к перечисленным видам атак обычно не прибегают. Однако они являются элементарным проявлением инстинктивной агрессивности и в сочетании с другими видами представляют собой значительный источник опасности. Поэтому полезно эффективно исполнять самые простые движения — это в дальнейшем позволит избегать развития довольно простой атаки в трудно контролируемые действия.





## Удушение спереди



2) Почти одновременно тори наносит противнику прямой удар правым кулаком в грудь, вынуждая его еще больше ослабить захват шеи.

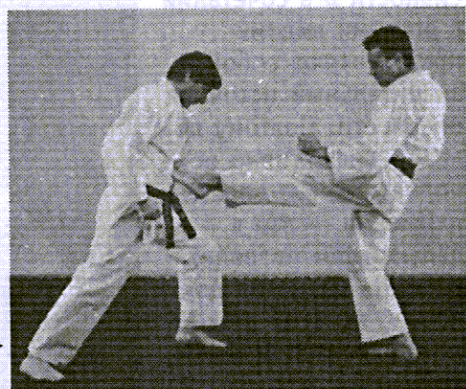
1) Отведя левую ногу назад, тори принимает правостороннюю стойку и одновременно тянет укэ на себя с ослаблением (следующим непосредственно) болевого захвата своей шеи.



3) Тори проводит вторую атаку, нанося удар в лицо левым кулаком.



4) Если противник после второй атаки отступает назад, тори наносит прямой удар левой ногой (маэ-гэри) в живот и возвращается в прежнюю стойку.





## Удушение сбоку

1) Отступив назад левой ногой, тори принимает правостороннюю стойку, одновременно выводя противника из равновесия и сразу же ослабляя захват шеи. Одновременно тори готовится нанести противнику удар тыльной стороной правого кулака в правый бок (уракен учи).



3)...чтобы затем левой рукой захватить сверху правую руку уке на высоте локтя. Затем он подталкивает уке снизу вверх.



2) Тори ослабляет захват



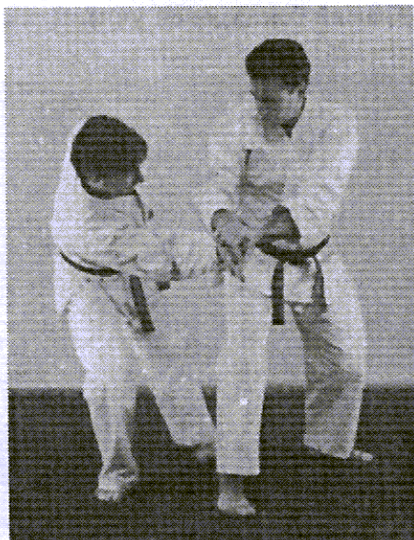
4) Не отдаляя правой руки уке от своего тела, тори начинает выкручивание и одновременно сжимает руку уке на уровне запястья и локтя (вынуждая тем самым согнуться противника вперед). В то же время он не дает проявиться ни одной реакции уке, продолжая тянуть его дальше и выставив свою левую ногу в качестве преграды. Свои действия тори завершает, еще больше сжимая колено и запястье и контролируя уке (или заставляя его упасть). (Деталь конечного действия контроля показана под другим углом.)



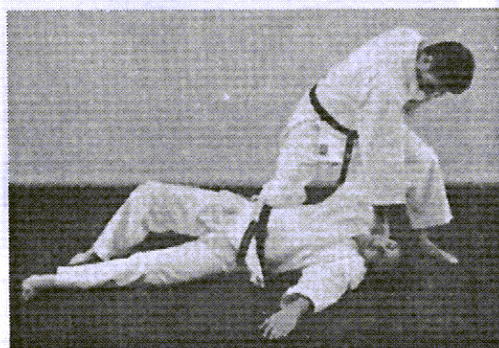
## Удушение сзади



- 1) Для принятия наиболее выгодной стойки тори смещается в левую сторону, захватывая левой рукой тыльную сторону правой руки укэ, чтобы одновременно локтем правой руки (усиро эмпи) нанести удар в живот.

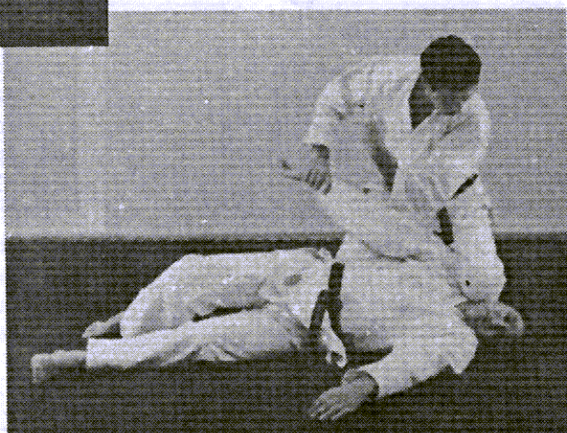


- 2) Тори правой рукой усиливает выкручивание запястья укэ, начатое ранее левой рукой (котэ-гаэси), вынуждая его к падению.



- 3) Тори после броска наносит удар правым кулаком в голову укэ.

- 4) Тори дополняет контроль, занеся левое колено за ухо укэ и выполняя захват его правой руки с рычагом на собственное бедро, заставляя его сдаться.





## Скрестный захват запястья

1) Отступив левой ногой назад, тори принимает правостороннюю стойку, добиваясь одновременно раскачивания укэ и непосредственно следующего ослабления захвата запястья, проведенного укэ. Тори пользуется ситуацией, чтобы освободить правое запястье и, в свою очередь, захватить запястье укэ, прежде заблокировав его правую руку своей левой рукой, чтобы укэ не смог освободиться.



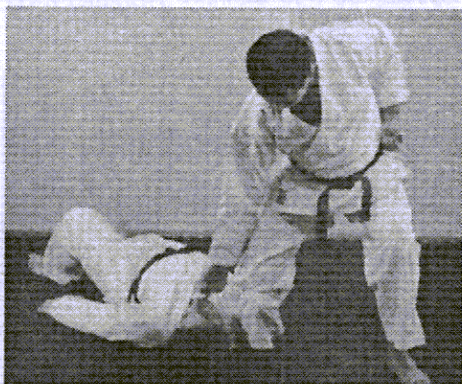
2) Прямым ударом правой ноги (маэ-гэри) в живот тори завершает захват.



3) Благодаря удавшемуся захвату тори усиливает нажим на запястье и выставляет тем временем левую ногу вперед, вынуждая укэ согнуть колени...



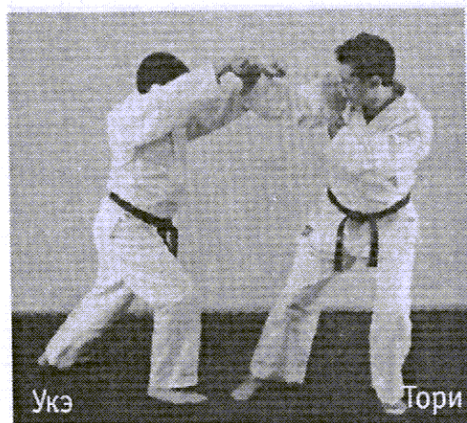
4) ...и упасть на спину. Чтобы полностью освободиться от захвата запястья, тори наносит укэ прямой удар ногой в подмышечную впадину.



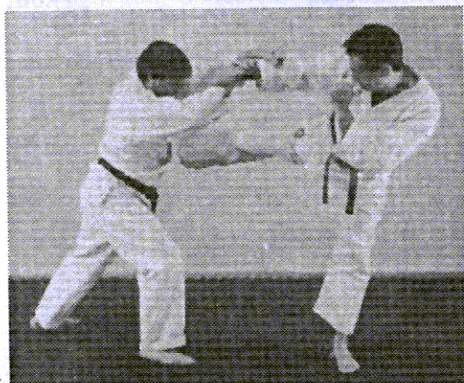
5) Тори пригибает предплечье укэ к руке, блокируя его между полом и правым коленом, и завершает контратаку ударом в лицо.



## Скрестный захват запястья и удар кулаком в лицо



◀ 1) Отступив левой ногой назад, тори принимает правостороннюю стойку, нарушив одновременно равновесие укэ и ослабив затем захват запястья. Одновременно тори защищает свой левый кулак, наклонно поднимая правое предплечье. Правой рукой тори захватывает правое запястье укэ.



2) Тори наносит круговой удар правой ногой в бок укэ (маваси-гэри). ▶

3) Нанеся удар, тори ставит правую ногу рядом с левой, чтобы затем поставить левую ногу между ногами укэ и толкнуть его сзади. Потеряв равновесие, укэ уже не может оказывать сопротивления. Тори продолжает действие, выполняя круговое движение ногой (тай-сабаки), и одновременно вытягивает правое запястье укэ вниз. Тори вынуждает укэ к падению и левым коленом опирается о землю. ▶



4) Тори завершает технический прием сжатием локтя и запястья укэ.



## Прямой захват запястья

1) Отставив левую ногу назад, тори принимает правостороннюю стойку, одновременно отведя левое запястье назад вниз (деталь см. ниже), раскачивая укэ с последующим ослаблением захвата запястья. Одновременно тори наносит удар прямо в лицо укэ, а затем той же правой рукой захватывает правое запястье укэ.



а) Деталь выведения из равновесия, представленная под другим углом.



2) Притянув правое запястье укэ к своему левому плечу, тори продолжает оказывать болевое воздействие на запястье укэ, оттягивая назад свой локоть и прижимая в изгибе предплечье к руке (никъё), и выдвигает вперед левую ногу. Выполнив захват, — правая рука на запястье, а левая на локте, — тори делает круговое движение правой ногой (тай-сабаки), бросая укэ на землю.



3) Опираясь коленом на землю, тори левой рукой надавливает на левое плечо укэ и блокирует правую руку укэ.



## Прямой захват запястья и удар кулаком в лицо



- 1) Отставляя левую ногу назад, тори принимает правостороннюю стойку, одновременно сбивая с равновесия укэ и ослабляя захват запястья; в то же время правым предплечьем он отражает атаку левым кулаком, нанеся затем удар ногой по колену укэ, чтобы ослабить его.



- 2) Поставив правую ногу на пол, тори правой рукой поднимает локоть укэ вверх, чтобы пройти под рукой. Это делается резким движением на слегка согнутых ногах.



- 3) После этого тори захватывает правое запястье укэ левой рукой и правой рукой контролирует его руку.

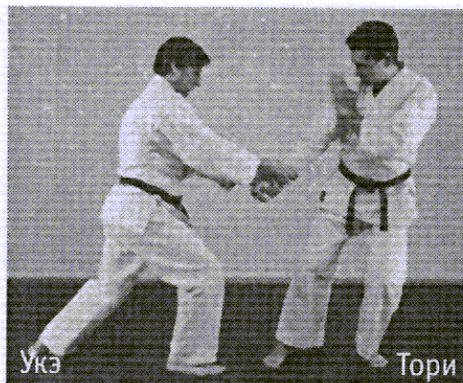


- 4) Тори завершает контроль, захватив правым предплечьем горло укэ спереди: укэ теряет равновесие.



## Захват запястья обеими руками

1) Отступив левой ногой назад, тори принимает правостороннюю стойку, одновременно сбивает укэ с равновесия с последующим ослаблением захвата запястья.



2) Тори наносит удар в лицо укэ, ослабляя его захват, чтобы затем той же рукой захватить левой запястье противника (деталь действия захвата показана под другим углом).



3) Выполнив захват, тори приставляет правую ногу как можно ближе к укэ (прямым, но не круговым движением) и проводит захваты на уровне локтя и запястья...



4) ...до тех пор, пока укэ не окажется на земле. Опускаясь на колени, сначала правым, затем левым, тори завершает контроль болевым сжатием локтя и запястья.



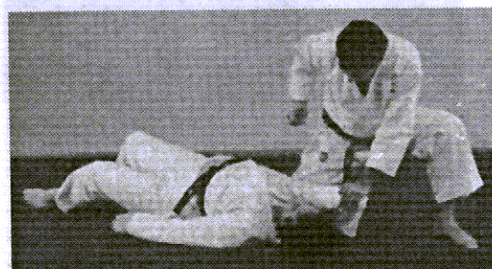
## Передний захват запястьев



2) ...проводит болевое скручивание, не ослабляя удавшегося захвата...



4) и поднимает предплечье укэ над своей головой. Завершив контроль (сихо-нагэ), тори опрокидывает укэ на землю.



1) Отставляя левую ногу назад, тори принимает правостороннюю стойку, одновременно раскачивая укэ и, освобождаясь от захвата; в это же время, поворачивая запястья, тори запястьем правой руки захватывает запястье правой руки укэ. Из этого положения тори наносит удар правой ногой по колену укэ...



3) ...чтобы затем на слегка согнутых ногах изменить направление,



5) Тори продолжает контролировать укэ на земле, обездвигив его.



## Захват запястьев сзади

1) Для проведения более удачного захвата и для дезориентации противника тори делает шаг правой ногой от укэ вперед и одновременно выводит укэ из равновесия и ослабляет захват своих запястьев. Быстро повернувшись на правой ноге назад и стараясь держать предплечья строго параллельно полу, тори добивается довольно заметного ослабления укэ. ►



► 2) Тори нажимает большим пальцем левой руки на запястье правой руки укэ, выходит вперед на 45°, сгибая колени, чтобы не согнуться корпусом, и усиливает болевое скручивание запястья противника (санкье).

*(Деталь санкье)*



► 3) Сохраняя контроль, тори наносит укэ круговой удар правой ногой (ма-васи-гэри). Ослабив укэ, тори захватывает его за правое плечо и правой рукой заваливает на землю, опираясь о землю правым коленом; в то время как запястье укэ остается на высоте паха тори с левой стороны.



4) Чтобы осуществлять сильный контроль плеча, тори, опираясь на колено, давит на правую руку укэ левой ногой. ►



## 2-я ГРУППА

### Защита от обхвата корпуса



Ко второй группе отнесены десять технических приемов защиты от захвата корпуса, изложенных в следующем порядке.

Защита от:

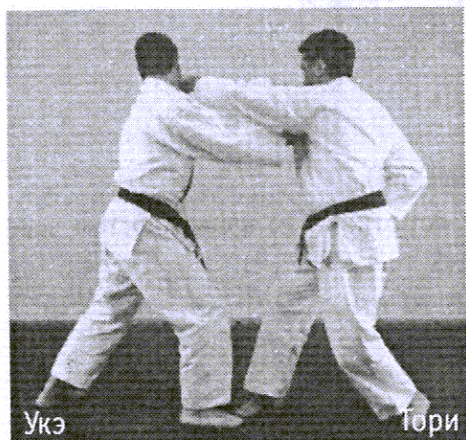
- 1) захвата за отвороты воротника (прямой),
- 2) скрестного захвата за отвороты воротника (с возможностью удушения),
- 3) переднего захвата поверх рук,
- 4) заднего захвата поверх рук,
- 5) переднего захвата под руками,
- 6) заднего захвата под руками,
- 7) захвата запястья и сдавливания шеи сбоку,
- 8) бокового захвата шеи (рукой),
- 9) переднего захвата шеи (рукой),
- 10) попытки захвата типа Нельсона.

Названия атак обычно не используются представителями боевых искусств. Однако они могут оказаться чрезвычайно опасными, поскольку в них проявляется инстинктивная агрессивность. Поэтому чтобы ослабить действие атаки, рекомендуется с самого начала выполнять все движения очень быстро и решительно.





## Захват за отвороты воротника (прямой)



1) Отступив левой ногой назад, тори принимает правостороннюю стойку, выводя одновременно укэ из равновесия с последующим ослаблением захвата за отвороты. Одновременно тори ладонью левой руки наносит удар укэ в лицо, ослабляя его и препятствуя ему сделать попытку нанесения удара в лицо головой.

2) Затем тори проводит апперкот в живот, ослабляя укэ окончательно.



3) Левой рукой тори захватывает правое запястье укэ и болевым скручиванием принуждает его к боковому падению (котэ-гаэси), в то же время усиливая движение расшатывания, для чего вытягивает внутрь свою правую руку к правому локтю укэ.



4) Оказавшегося на земле укэ тори контролирует, продолжая с большим усилием выкручивать его правое запястье, пока его ладонь не прижимается к полу, и большой берцовой костью отталкивается вперед в направлении к лицу.





## Скрестный захват за отвороты воротника (с возможностью удушения)

1) Отставив левую ногу назад, тори принимает правостороннюю стойку, добываясь одновременно раскачивания укэ и последующего ослабления захвата отворотов. В то же время ладонью левой руки тори наносит удар укэ в лицо, ослабляя его и препятствуя возможной попытке его нанести удар в лицо головой.



2) Затем правым предплечьем тори проводит удар по левому предплечью укэ, еще больше ослабляя захват.

3) Правой рукой тори захватывает правое запястье укэ и, поворачивая его вперед (также благодаря нажатию левой рукой на правый локоть), вынуждает укэ согнуться вперед.



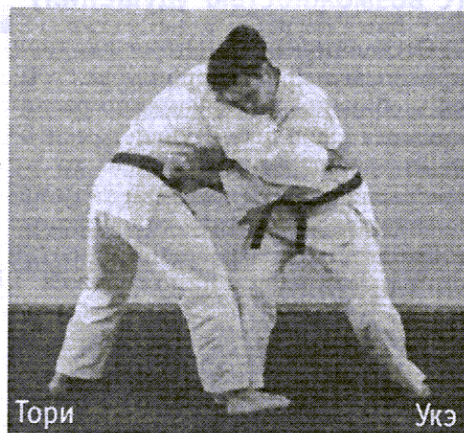
4) Тори принимает низкое положение и еще сильнее нажимает на запястье и локоть, таким образом контролируя и нейтрализуя каждое действие укэ.



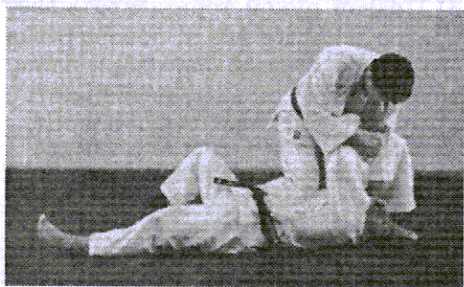
## Передний захват поверх рук

1) Отведя левую ногу назад, тори принимает правостороннюю стойку, добиваясь одновременно раскачивания укэ и ослабления захвата корпуса; в то же время тори проводит удары в бока, ослабляя укэ.

*Следует обратить внимание на элемент закрытия стойки (правая нога) и защиту лица: оно закрыто и опирается на плечо.*



2) Распрямив ноги, тори принимает более выгодное положение, позволяющее ему блокировать обе руки укэ (благодаря правому предплечью: оно находится сверху, и поэтому правая рука тори достает до правого локтя укэ). Заблокировав таким образом укэ, тори протягивает левую руку к лицу укэ, толкая его назад.



3) Сдавливание лица (сначала назад, а затем вниз) вместе с контролем рук и круговым движением тори (тай сабаки) вынуждает укэ к падению прямо под тори, который сразу же правым коленом надавливает на точку между грудной клеткой и животом.



4) Удерживая проведенный захват, не ослабляя болевого нажатия коленом, тори наносит удар левой ладонью по лицу укэ.



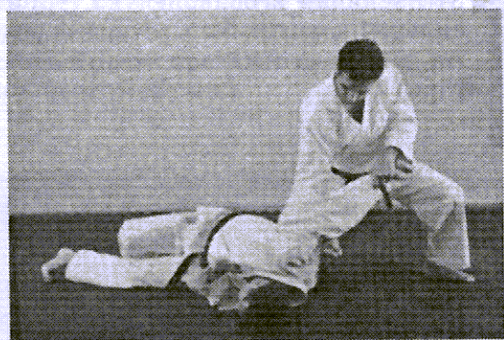
## Задний захват поверх рук



Укэ

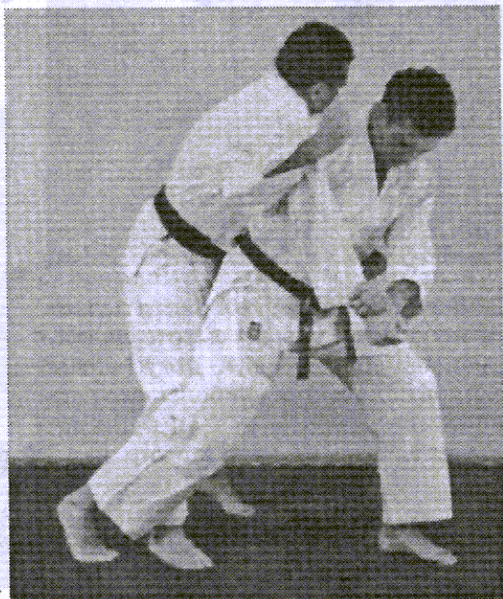
Тори

2) Сделав шаг вперед левой ногой и отведя в скольжении правую ногу назад, тори препятствует укэ сделать шаг вперед; продолжая правую руку тянуть вперед, тори еще больше раскачивает, а затем опрокидывает укэ на землю.



4) Теперь тори правой рукой захватывает правое запястье укэ и скручиванием осуществляет контроль запястья, локтя и плеча укэ, а ногой проводит удар в затылок.

1) Чтобы ослабить захват укэ и принять более выгодное положение, тори сгибает ноги, одновременно разводя руки и в то же время захватывая левой рукой правое запястье укэ, находящееся сверху.



3) Правое предплечье, которым тори чуть раньше заблокировал правую руку укэ, позволяет первому осуществить короткий, но эффективный контроль руки второго, сброшенного на землю.





## Передний захват под руками

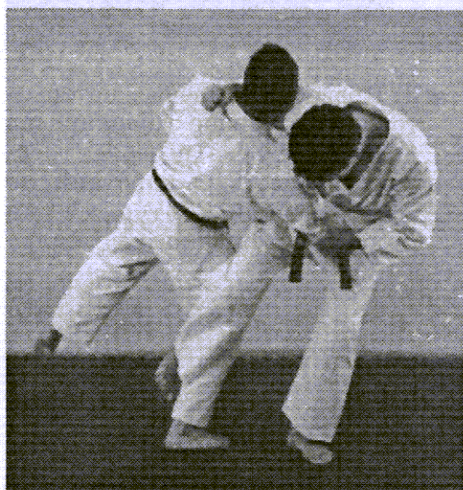


◀ 1) Отведя левую ногу назад, тори принимает правостороннюю стойку, добившись и раскачивания укэ, и непосредственно следующего ослабления обхвата корпуса, в то же время наносит удары в бока, ослабляя противника.

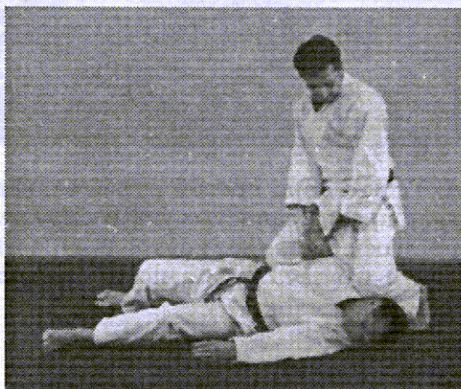
2) Затем левой рукой захватывает правую руку укэ на высоте локтя, смещает вперед левую ногу (чтобы занять положение наибольшего равновесия) и ребром правой руки наносит удар укэ в шею (сүто-учи).



◀ 3) Раскачав и ослабив укэ, тори сильной наружной подсечкой опрокидывает его на землю (о-сото-гари).



4) На земле тори контролирует укэ давлением коленями на бок и за правым ухом. Проводит захват рычагом на согнутое запястье, приподнимая укэ обеими руками.





## Задний захват под руками

1) Чтобы ослабить проведенный укэ захват и принять более удобное положение, тори ослабляет своего противника серией атак и сжатием рук и ног, затем выставляет левую ногу вперед, чтобы сбить противника с равновесия.



3) Затем правой рукой тори захватывает правое запястье укэ, вынуждая его согнуться вперед, а затем правой ногой проводит прямой удар в живот (маэ-гэри).

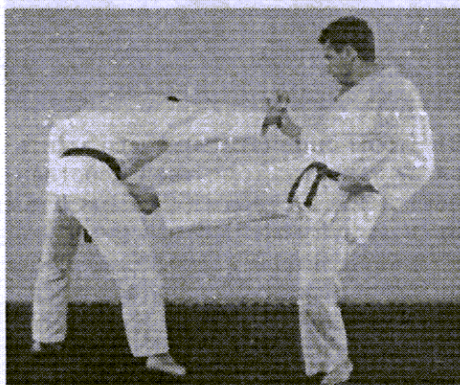


4) Окончательно ослабевший, укэ вследствие болевого сдавливания (локтя и правого запястья) и предпринятого тори кругового движения падает.

5) Тори заносит левое колено на плечо укэ, а правое запястье контролирует на высоте паха, оказывая таким образом сильное контрольное действие на плечо.



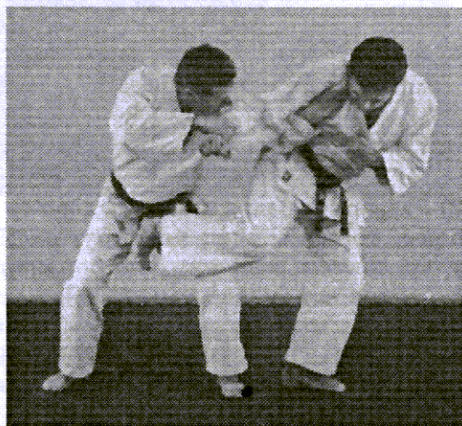
2) Развернув бедра к своему левому боку, тори наносит укэ круговой удар локтем в висок, еще больше ослабляя его (маваси-эмпи).



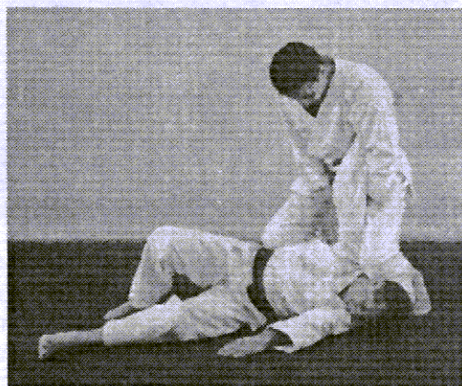


## Захват запястья и сдавливание шеи сбоку

1) Слегка наклонясь, тори заставил укэ думать, что испытывает сильную боль.



3) Чтобы окончательно освободиться от захвата, тори свой собственный локоть отводит назад. Затем правую руку заводит за спину укэ, а правой ногой выполняет переднюю подножку, чтобы затем свалить укэ.



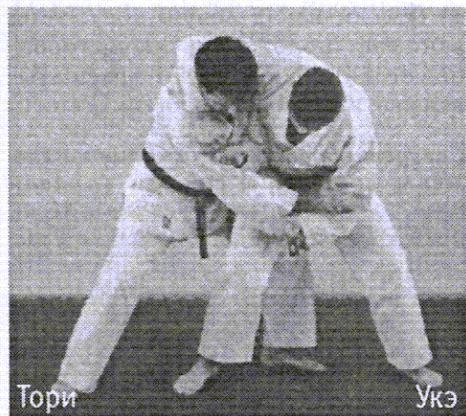
2) Обеспечив таким образом более удобное положение, тори наносит укэ удар в живот (или в половые органы — в зависимости от силы противника), тем самым тяня противника вперед и ослабляя захват.



4) Уже на земле тори ударяет укэ коленом в бок, закручивает правую руку левой, нажимает левым коленом за правым ухом, а пальцами руки оказывает болевое воздействие давлением на подмышечную впадину, вынуждая укэ к сдаче.



## Захват шеи сбоку (рукой)



2) Заблокировав атаку или попытку усиления обхвата, тори протягивает левую руку поверх правой руки укэ и тыльной стороной этой руки касается спереди горла укэ. Полностью расправив предплечье (левое) и слегка надавливая сзади на голову укэ, тори рычагом оказывает воздействие на правую руку укэ с последующим отклонением его назад.



4) Когда укэ оказывается на земле, тори наносит ему правой ногой удар в спину. Наклонившись к укэ, тори переносит центр тяжести на правую ногу, а большой берцовой костью давит на шейные позвонки, а руками правую руку.

1) Чтобы занять более удобное положение и для большего равновесия, тори ставит левую ногу позади укэ, а правой рукой блокирует его возможную атаку слева и левой рукой защищает лицо.

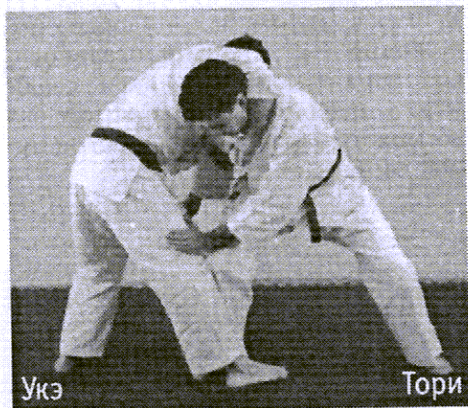


3) Атаковав укэ ударом «суто-учи» (ребром ладони) в горло, тори, опершись на левую ногу, разворачивается против часовой стрелки и приближается сбоку к укэ, которого сильной подсечкой снаружи бросает (о-сото-гари) на землю.





## Передний захват шеи (рукой)



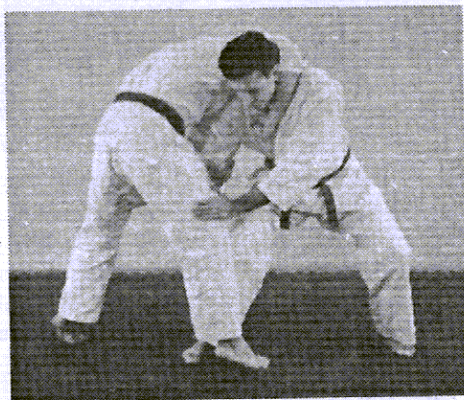
2) Противоположной стороной ребра правой кисти тори наносит удар противнику по половым органам (хайто-учи), ослабляя его.



4) Тори отступает назад и опирается правым коленом на землю, а руками продолжает сворачивать шею укэ, вынуждая его сдаться.

1) Отведя назад левую ногу, тори занимает положение правосторонней стойки, одновременно расшатывая укэ, а затем ослабляя захват шеи.

*Следует обратить внимание на элемент закрытия стойки (правая нога), удерживаемой усилием левой руки на высоте правого колена укэ.*



3) Предплечьем и правой рукой тори обхватывает шею укэ и захватывает обе его руки вместе. Таким образом, его захват оказывается подобным захвату укэ, но он позволяет воздействовать на правое плечо укэ рычагом.





## Попытка захвата типа Нельсона

1) Угадав намерение противника, тори слегка выдвигает правую ногу вперед и одновременно поднимает вверх руки, тем самым, сбивая укэ с равновесия и не позволяя ему усилить захват.

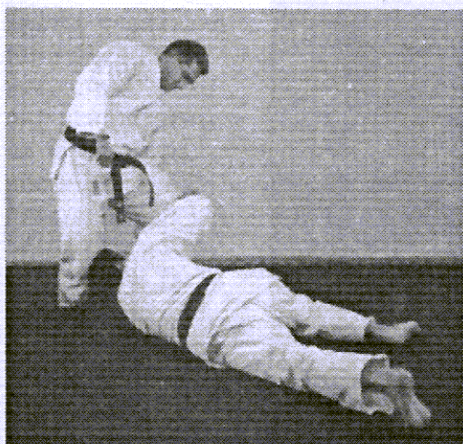


Укэ

Тори

2) Затем тори выдвигает левую ногу далеко вперед, соскальзывая вниз, чтобы таким действием освободиться окончательно от обхвата, и замедляя падение руками.

3) Едва коснувшись земли и прежде, чем укэ успеваает как-то отреагировать, тори наносит ему удар правой ногой в грудную клетку (или в живот).

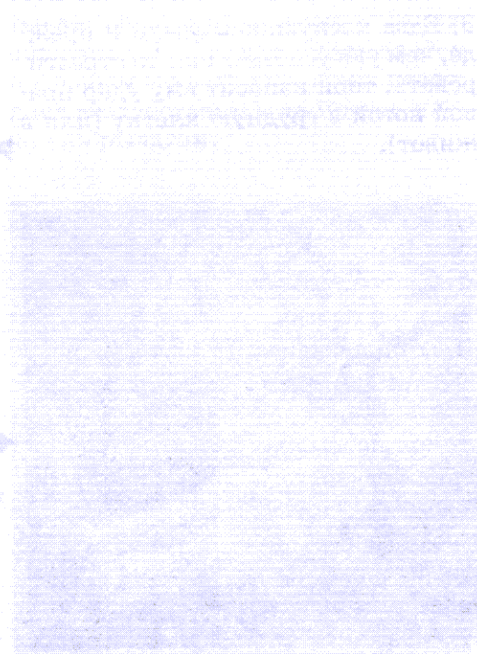
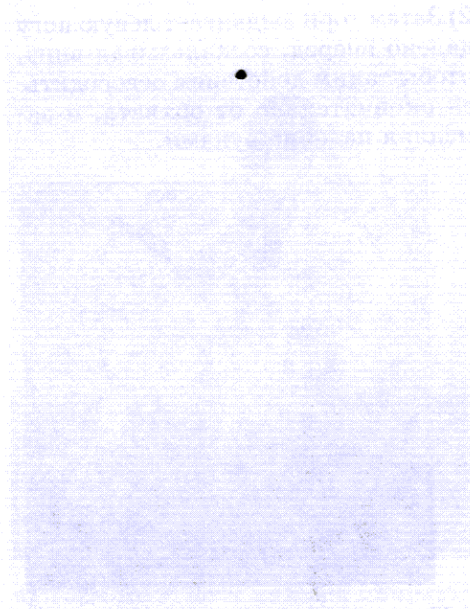
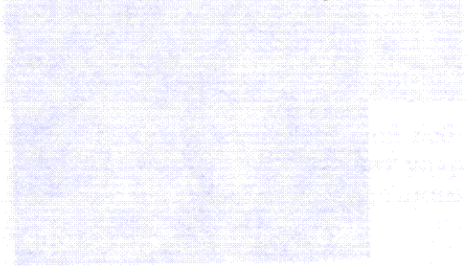


4) Пользуясь ослаблением укэ и эффектом контроля, проведенного левым предплечьем на левую ногу укэ (чтобы тот не мог, отступить, назад), тори наносит укэ снаружи внутрь удар левым коленом, вынуждая его к падению. Лежащему противнику тори наносит удар кулаком.



### 3-я ГРУППА

## Защита от атак на земле





В третью группу входят десять приемов защиты на земле от наиболее общих атак — удушений, ударов ногами и кулаками, комбинированных захватов; атаки описываются в следующем порядке.

Защита на земле от:

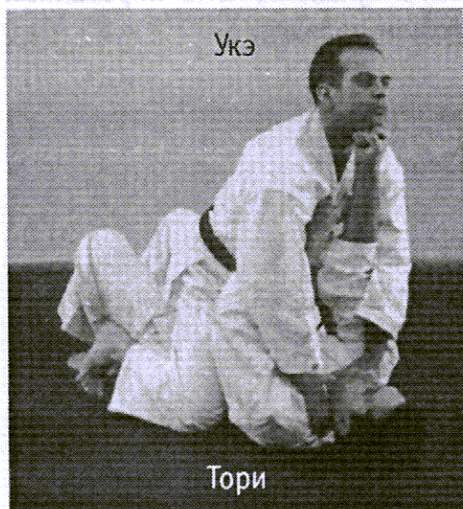
- 1) удушения сверху;
- 2) удушения сбоку;
- 3) фронтального удушения;
- 4) удушения предплечьем сзади;
- 5) удара кулаком в лицо;
- 6) прямого удара ногой в лицо;
- 7) кругового удара ногой в лицо;
- 8) топчущего удара ногой в лицо;
- 9) захвата за волосы и удара кулаком в лицо;
- 10) захвата за воротник и удара кулаком в лицо.

Описанные атаки обычно не используются специалистами боевых искусств. Однако они явно опасны из-за ограниченности ответных действий, определяемой положением на полу. Такое положение, хотя и возможное, следует изменять на более благоприятную позу.





## Удушение сверху

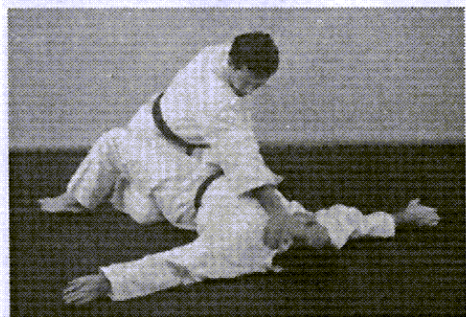


- 1) Тори левой рукой захватывает отвороты воротника укэ и прямым ударом правого кулака наносит удар в лицо. Сохраняя это положение, притягивает укэ к своему телу и лишает его равновесия.

2) Тори продолжает лишать укэ равновесия, подталкивая его тазом вверх. Прежде чем укэ падает на землю, тори захватывает и сдавливает горло противника большим и указательным пальцами правой кисти. Усиливая болевое воздействие на шею, и подталкивая укэ, тори заставляет укэ поворачиваться до тех пор, пока он не оказывается сверху укэ.



- 3) Тори продолжает сдавливать шею, а затем левой рукой отодвигает правую ногу укэ.



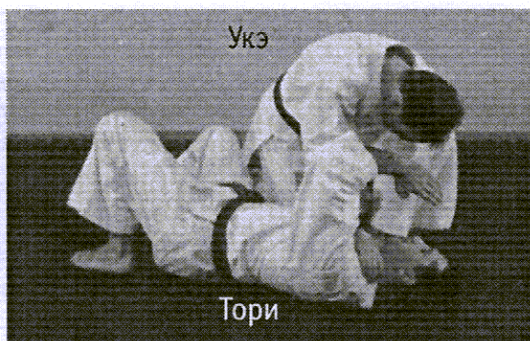
4) Левой ногой тори прижимает левую руку укэ, блокируя ее, а левой рукой сдавливает его лицо сбоку, угрожая атакой.





## Удушение сбоку

1) Чтобы занять более благоприятное положение, тори поворачивается на правый бок и правой рукой захватывает правое запястье укэ, ребром левой кисти наносит укэ удар в шею. ▶



◀ 2) Затем тори наносит правым коленом удар между боком и подмышечной впадиной. Удерживая захват запястья, тори придвигает ногу к голове укэ. Подталкивая укэ двумя ногами, тори прижимает его к земле...

3) ...контролируя вытянутую руку (удэ-хисиги-дзюдзи-гатамэ). ▶



◀ 4) После первого болевого воздействия и ослабления укэ тори оттягивает левую ногу (в скольжении) назад и подъемом достигает шеи укэ. Одновременно обратной стороной правой ступни упирается в затылок укэ. Затем, удерживая захват запястья обеими руками, тори вытягивает ноги, вызывая удушение.



## Фронтальное удушение



- 1) Тори левой рукой захватывает отвороты воротника укэ и ладонью правой руки наносит удар в подбородок; надавливая на веки укэ, тори еще больше ослабляет укэ.



- 2)левой рукой тори захватывает волосы укэ, вынуждая его (также благодаря предыдущему болевому воздействию) повернуться на правый бок. До того как укэ касается правым плечом земли, тори отпускает волосы и левой рукой скручивает правую руку укэ на высоте локтя. Одновременно он разворачивается в левую сторону и опирается на укэ.

- 3) Поднявшись на левое колено, тори правой ногой блокирует левую руку укэ, проводя контроль сдавливанием лица и воздействуя рычагом на правый локоть.





## Удушение предплечьем сзади

1)левой рукой тори захватывает волосы укэ, вынуждая его приподнять голову; затем коленом наносит удар в лицо, и концом большого пальца левой руки давит за левым ухом укэ, вызывая болевой эффект, ослабляя и еще больше выводя противника из равновесия.

Укэ

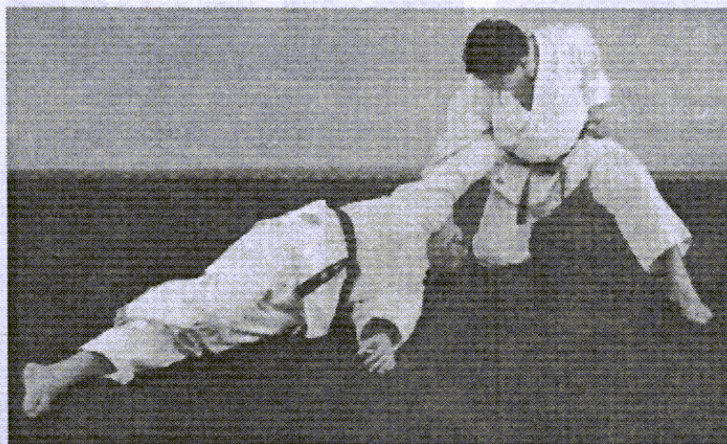


Тори

2)Ребром правой кисти тори надавливает на шею укэ, вынуждая его повернуться назад.



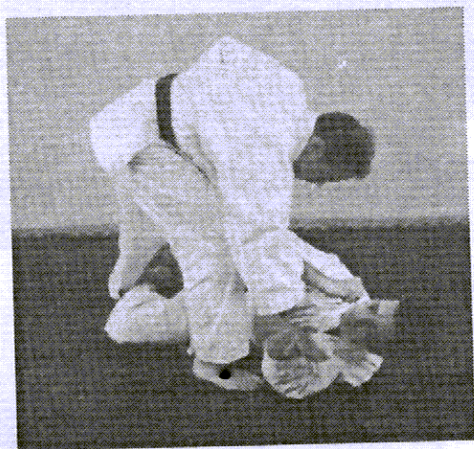
3)Распластав укэ на земле, тори приподнимается на правое колено, выпрямляя корпус и руку по линии с корпусом укэ и максимально растягивая предплечья, не снимая при этом болевого воздействия на шею.



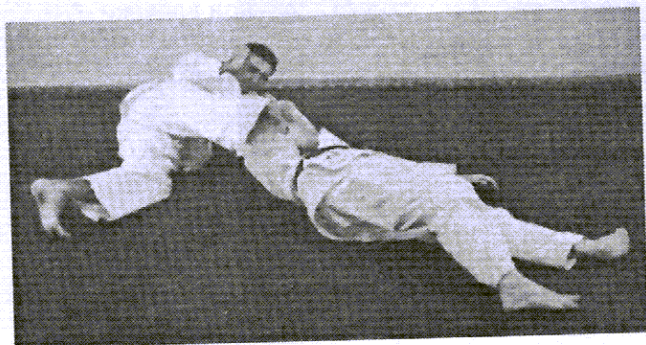


## Удар кулаком в лицо

1) Тори поворачивается на левый бок, защищая лицо предплечьями и разрушая атаку укэ выводом его из равновесия.



3) Пользуясь отклонением укэ вперед, усиливая болевое воздействие предплечьем, тори способствует падению укэ вперед.

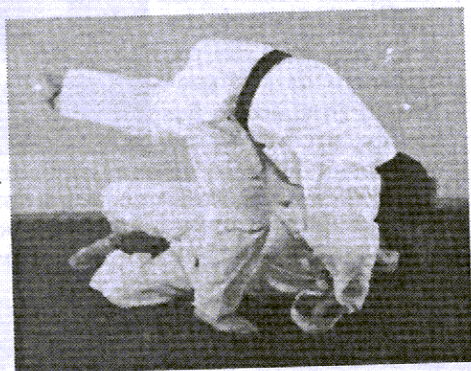


Укэ



Тори

2) Лево́й руко́й тори отража́ет удар кулаком пра́вой руко́й, а пра́вым предплече́ем дави́т на предплече́е противни́ка, пыта́ясь удлинити́ траекто́рию ата́ки и затем вы́вести его е́ще бо́льше из равнове́сия.



4) Не снима́я захва́та, тори пово́рачива́ется на ле́вый бо́к и пра́вой но́гой нано́сит удар у́кэ в бо́к.



## Прямой удар ногой в лицо

Укэ



Тори

2) Тори выносит свою правую ногу на ноги укэ и наносит ему удар правым коленом; в то же время правой рукой тянет за левое колено укэ, еще сильнее расшатывая его назад и вынуждая к падению.

1) Тори поворачивается на левый бок, защищая лицо предплечьями, и левой ногой зажимает опорную ногу укэ. Затем блокирует удар левой ноги и, продлевая траекторию атаки, вынуждает укэ вытянуть опорную ногу далеко вперед, вследствие чего тот теряет равновесие.



3) Как только укэ падает, тори наносит удары сначала правым коленом в грудь, а затем правой рукой в лицо, фиксируя его ноги правой ногой и левой рукой.





## Круговой удар ногой в лицо

Укэ



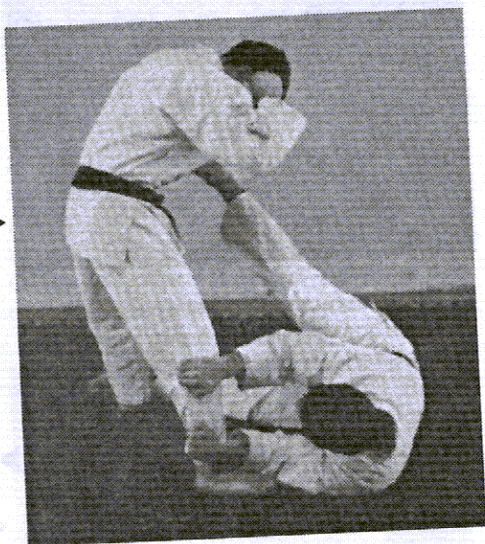
Тори

2) ...наносит укэ ногой удар в грудную клетку...



4) Наконец, поднимаясь на предплечья, тори наносит удар правой ногой в лицо.

1) Тори поворачивается на левый бок, защищая предплечьями лицо, а левой ногой придерживает опорную ногу укэ (чтобы затем отразить удар правой ногой)...



3) ...и затем предплечьем в правое колено, усиливая болевое воздействие давлением, чтобы вынудить укэ к падению назад.



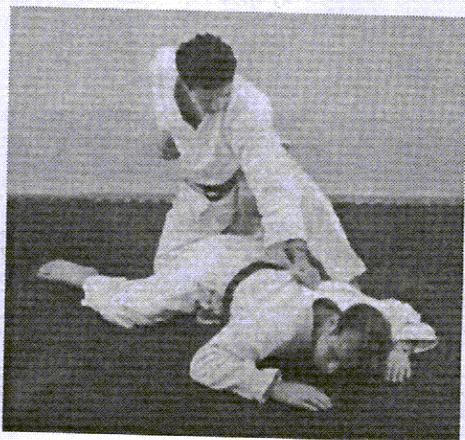


## Топчущий удар ногой в лицо

1) Тори поворачивается на правый бок, тем самым, сведя на нет атаку укэ и, сбивая его с равновесия, и правой рукой защищает лицо, а взглядом проверяет, что же происходит.



3) Воспользовавшись ослабленным двумя атаками состоянием противника, тори поворачивается на левый бок, и пропускает правую ногу между ногами укэ и этой же ногой наносит удар в левую подколенную область. Одновременно правым предплечьем тори наносит удар в правую подколенную область. Ноги укэ подгибаются, и он падает вперед.



Укэ



Тори

2) Едва укэ опускает правую ногу, тори вновь поворачивается на спину и левым кулаком наносит удар укэ в низ живота, ослабляя и вынуждая его согнуться корпусом вперед, благодаря чему у тори появляется возможность нанести удар правым кулаком.

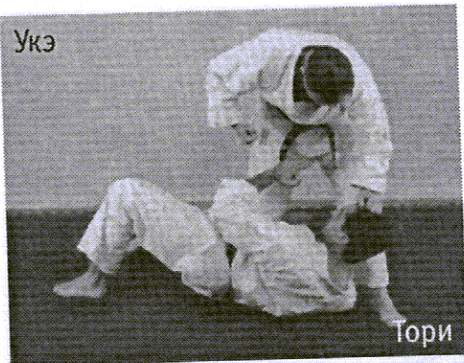


4) Тори отводит удар правой ноги укэ, а левую блокирует двумя ногами; сразу же поднимается, фиксируя болевое воздействие на противника.



## Захват за волосы и удар кулаком в лицо

Укэ



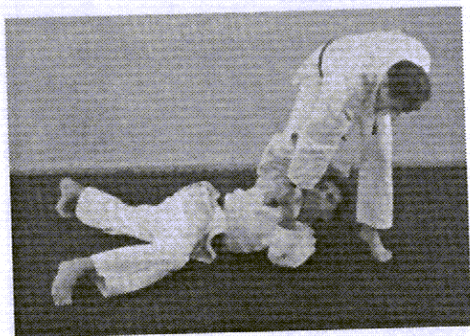
Тори

2) Левой рукой тори отражает удар правым кулаком укэ и сам наносит удар правым кулаком в низ живота укэ, ослабляя и выводя его из равновесия. Тори продолжает сбивать с равновесия укэ, притягивая в направлении к своей левой руке правую руку укэ.

1) Тори как можно больше приближает лицо к левой ноге укэ, уклоняясь от атаки, и защищается левым предплечьем.



3) Всем корпусом тори разворачивается в сторону к своему левому боку и правым предплечьем сжимает правую руку укэ на высоте локтя.



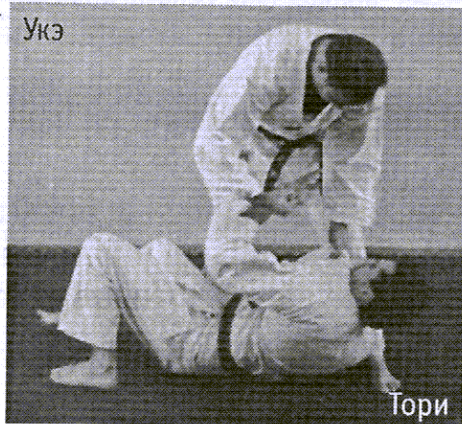
4) Завершив разворот, тори давит на правый локоть укэ (сверху вниз), вызывая резкое падение плашмя вперед. Тори завершает свою защиту болевым воздействием на локоть.





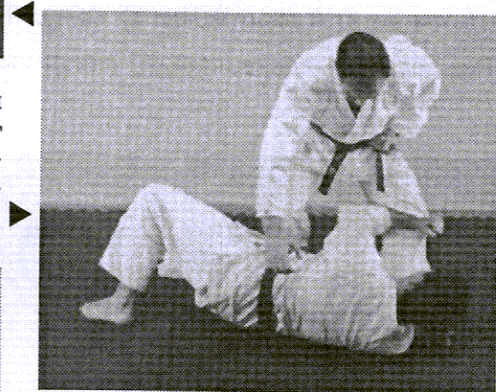
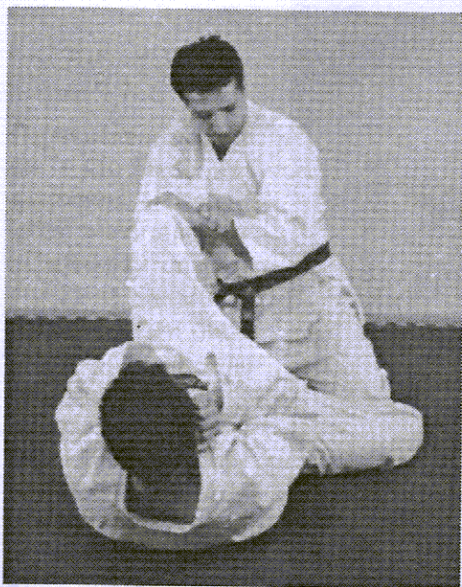
## Захват за воротник и удар кулаком в лицо

1) Как можно ближе тори приближает свое лицо к левой ноге укэ, уклоняясь от атаки, защищается и отражает удар укэ правым кулаком своим левым предплечьем.



2) Тори правым кулаком наносит удар укэ в низ живота, ослабляя его и выводя из равновесия.

3) Тори поворачивается на правый бок и левым предплечьем наносит удар в левое колено укэ. Тори продолжает давить на укэ, и укэ падает назад.



4) Тори выносит оба колена вперед к правой ноге укэ и придавливает ее своим левым коленом, затем выпрямляется на коленях и скручивает левую ногу укэ между большой берцовой костью и ступней. Затем рычагом на левую ногу вынуждает укэ признать поражение.



## 4-я ГРУППА Защита от атаки кулаком



В 4-ю группу включены десять приемов защиты от наиболее общих атак ударами кулаком (особое внимание уделено отражению ударов, выведению из равновесия, опрокидываниям). Приемы описываются в следующем порядке:

Защита от:

- 1) прямого удара кулаком в живот;
- 2) прямого удара кулаком в лицо;
- 3) кругового удара кулаком в лицо (крюк);
- 4) обратного удара кулаком в лицо (рубящий удар);
- 5) двойного удара кулаком в лицо;
- 6) тройного удара кулаком в лицо;
- 7) прямого удара кулаком в лицо и апперкота в живот;
- 8) апперкота в живот и прямого удара кулаком в лицо;
- 9) удара кулаком в лицо типа «ой-цуки» (впереди одна и та же нога);
- 10) удара кулаком в лицо типа «гяку-цуки» (разноименная нога впереди).

Перечисленные атаки — кто бы их ни выполнял, — являются значительным источником опасности из-за динамичности жеста и риска травмирования атлетов. Поэтому при выполнении различных действий (смещения, уклоны, отражения ударов) полезно смягчать их результат.



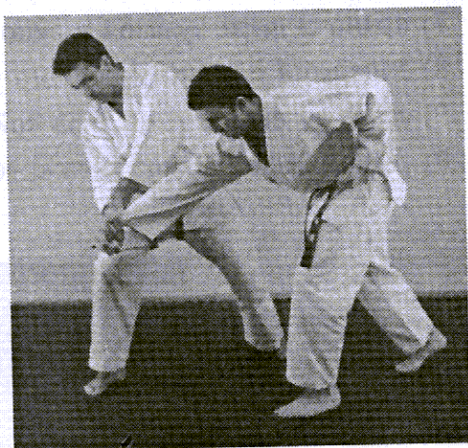


## Прямой удар кулаком в живот

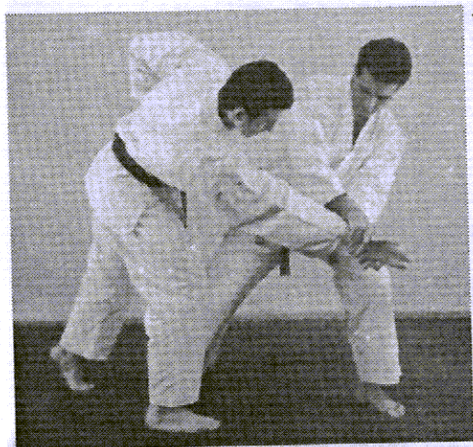


- 1) Отступив правой ногой назад, тори достигает левосторонней стойки и одновременно выведения из равновесия противника и рассеяния части энергии, выделенной в атаке; прервав атаку, тори отражает удар укэ.

- 2) Правой рукой тори вынуждает укэ продолжить траекторию своего удара и продвинуться левой ногой вперед. Таким образом, укэ еще больше теряет равновесие.

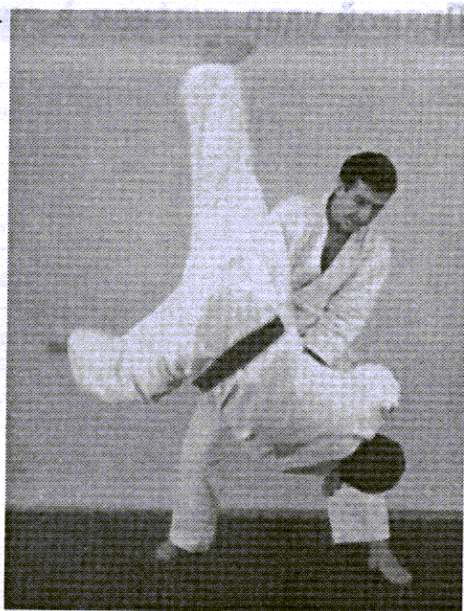


- 3) В этот момент тори быстрой сменой ног в сторону собственной левой ноги с одновременным скручиванием запястья в том же направлении (котэ-гаэси) ...





4) ...вынуждает уке к резкому падению. ►



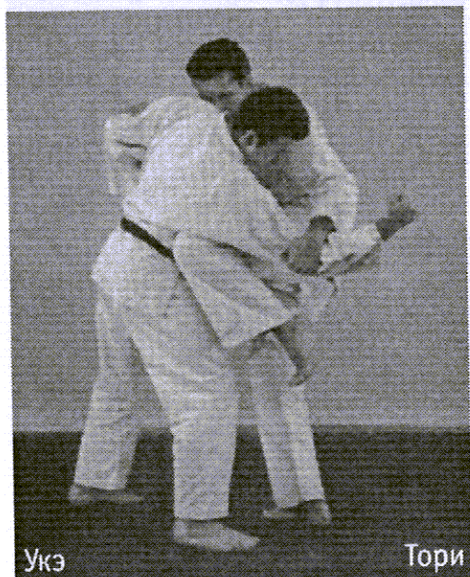
► 5) Тори продолжает скручивать правое запястье лежащего на земле и большой берцовой костью давить на правый локоть, чтобы приподнять его со спины... ►

6) ...в наклонном положении. Тори контролирует уке простым сдавливанием его правого локтя левым коленом. ►





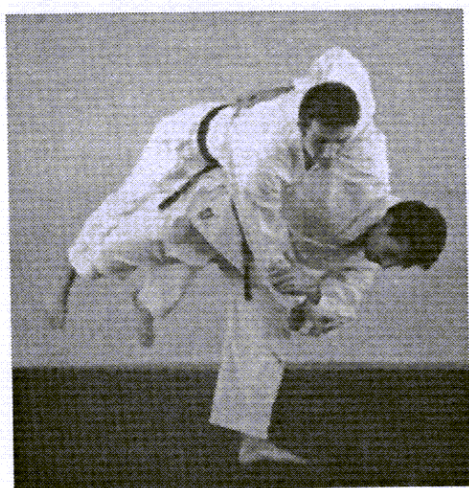
## Прямой удар кулаком в лицо



- ◀ 1) Предугадав атаку, тори смещается вбок направо, уклоняясь от нее, а правой рукой производит блок во избежание дальнейшей атаки слева; левой рукой тори увлекает укэ вниз, нанося ему встречный удар левым коленом в правый бок.



- 2) Тори держит укэ, выводя его из равновесия вперед, и ставит левую ногу ближе к дальней левой ноге укэ так, чтобы приемом ханэ-госи (подхват голенью) повернуть...



- ◀ 3) ...и сбросить укэ на землю, при этом не ослабляя предыдущего захвата.



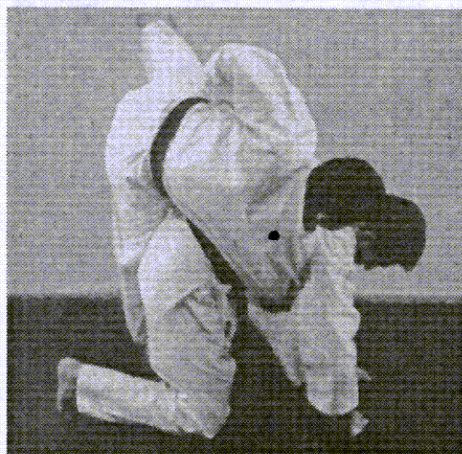
- 4) Тори ставит левую ногу перед горлом укэ, а правую его руку располагает на своем правом бедре, принуждая его признать поражение.



## Круговой удар кулаком в лицо (крюк)

*Особенность этого приема заключается в том, что в некоторых случаях укэ может падать под действием собственной динамической энергии.*

1) Интуитивно предугадывая атаку укэ, тори делает круговое движение на левой ноге (тай-сабаки) в направлении атаки, не прерывая и не замедляя действия противника. На практике тори ограничивается только тем, что левой рукой пытается схватить правую руку укэ и продолжить разворот всем корпусом, чтобы укэ плотно обвил его. ▶



◀ 2) Завершив разворот (и, следовательно, обвивание), тори опускается на землю сначала коленом, рукой, локтем, плечом и, наконец, правым боком и бросает укэ через плечо (сото-макикоми). (Иначе говоря, обвивание — скручивание снаружи.)

3) Сразу после падения укэ тори (не ослабляя захвата) упирается правым предплечьем в подмышечную впадину укэ, а правой рукой — в землю. Затем всем корпусом оказывает болевое воздействие на шейные позвонки.





## Обратный удар кулаком в лицо (рубящий удар)

1) Отставив левую ногу назад, тори принимает положение правосторонней стойки, и одновременно выводит укэ из равновесия с последующим рассеиванием энергии, использованной укэ в атаке, отражая правой рукой удар. ▶



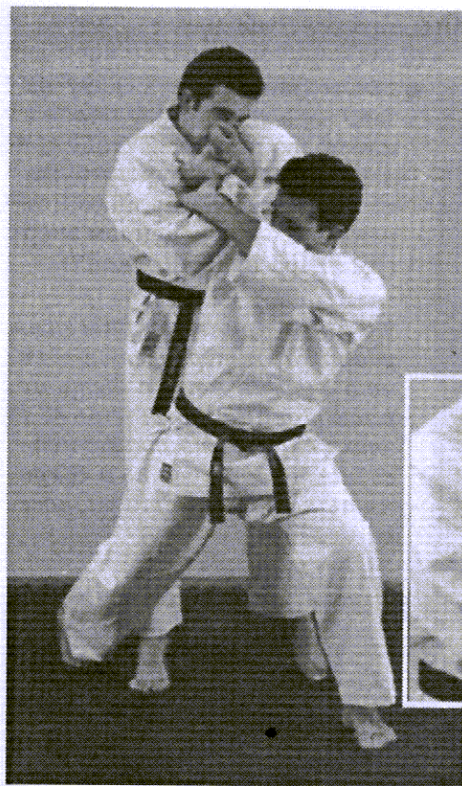
2) Тори наносит укэ круговой удар правой ногой в лицо или в грудную клетку (маваси-гэри)... ▶



◀ 3) ...и сразу же ладонью левой руки (тейсэ-учи) в лицо.



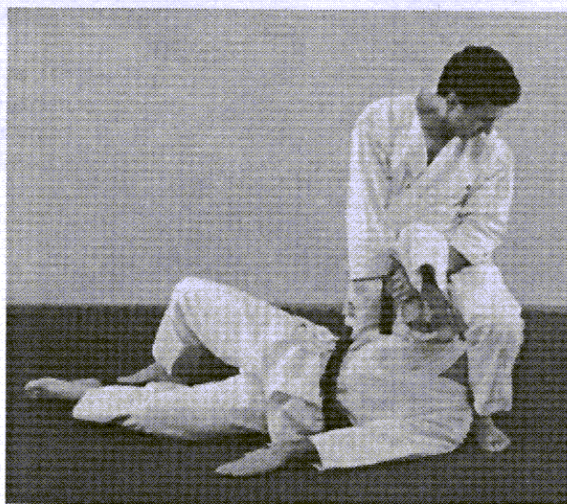




◀ 4) Затем круговым движением (тай-сабаки), опершись на правую ногу, тори подставляет правую ногу к укэ (перед ним), а руками тянет за правую руку укэ (чтобы левой рукой захватить правое запястье). Затем из этого положения тори сбрасывает укэ на землю (вид элемента захвата).



5) Как только укэ падает, тори, не ослабляя захвата, блокирует корпус укэ и поднимает заблокированную руку. ▶





## Двойной удар кулаком в лицо



- ◀ 1) Отодвинув левую ногу назад, тори принимает положение правосторонней стойки, и ладонью правой руки отражает удар правым кулаком (отражение с поглощением энергии удара правой рукой\*).

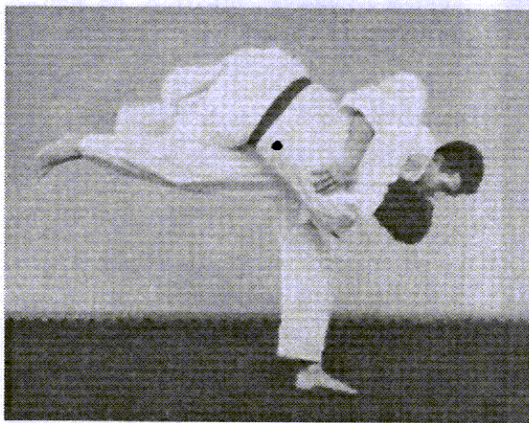
*\* Такой прием отражения удара характеризуется тем, что энергия может быть израсходована полностью. В этом случае укэ теряет способность атаковать и сохранять хоть какое-то равновесие.*



- ◀ 2) Укэ пытается нанести удар левым кулаком, но тори, не меняя положения, отражает удар правым запястьем и одновременно круговым ударом правой ноги поражает укэ в правое колено, ослабляя его и прерывая атакующее действие.



3) Опершись правой ступней на землю, тори захватывает правую руку укэ левой рукой и, соприкоснувшись с остальной частью корпуса укэ, упирает правую руку в подмышечную впадину или обхватывает ею левое плечо (в зависимости от роста).



4) Тори полностью выводит укэ из равновесия, наклонив его вперед, и подхватом обеих ног (хараи-госи) опрокидывает его на землю.

5) Как только укэ оказывается на земле, тори зажимает правую руку укэ между своими ногами, предварительно вывернув ее и применив рычаг.





## Тройной удар в лицо кулаком

*Подобная защита основана на принципе, что атакующий всегда имеет возможность удвоить, утроить и/или изменить характер атаки и делает это до тех пор, пока какой-либо внешний фактор (противодействие) не изменит или не прервет ее.*

1) Отступив левой ногой назад, тори принимает положение правой стойки и в то же время ладонью правой руки отражает удар кулаком правой рукой укэ (отражение с поглощением энергии удара правой рукой).

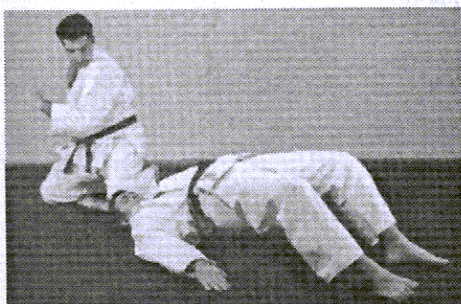


2) Затем укэ пытается провести удар левым кулаком, но тори, не меняя положения, отражает его правым запястьем. Тори быстро вращает запястье по часовой стрелке, чтобы захватить левое запястье укэ.



3) Прежде чем укэ успевает приступить к новой атаке правым кулаком (тройной удар), тори подступает правой ногой как можно ближе к укэ. Затем упирается правым коленом в землю, начинает еще сильнее выкручивать левое запястье укэ (которому не удалась и третья атака) и вынуждает повернуться вперед (эта последовательность действий выполняется на большой скорости).

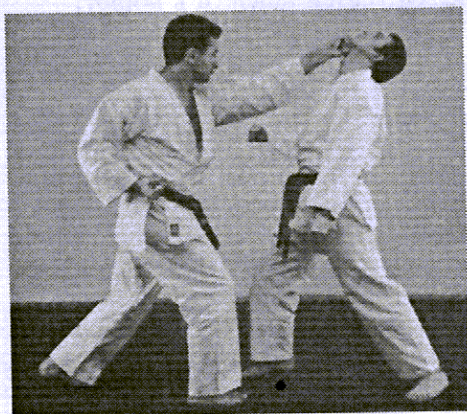
4) Тори блокирует и контролирует укэ болевым воздействием левым коленом на локоть.





## Прямой удар кулаком в лицо и апперкот в живот

1) Сдвинув левую ногу назад, тори принимает положение правосторонней стойки, и одновременно выводит укэ из равновесия, тем самым рассеивая часть атакующей энергии. В то же время тори левой рукой отражает прямой удар в лицо, проводимый укэ, и сразу же правой рукой наносит укэ апперкот в живот.



2) Вытягивая левое предплечье, тори наносит укэ удар в лицо кидзами-цуки (костяшками пальцев), ослабляя и дезориентируя его.



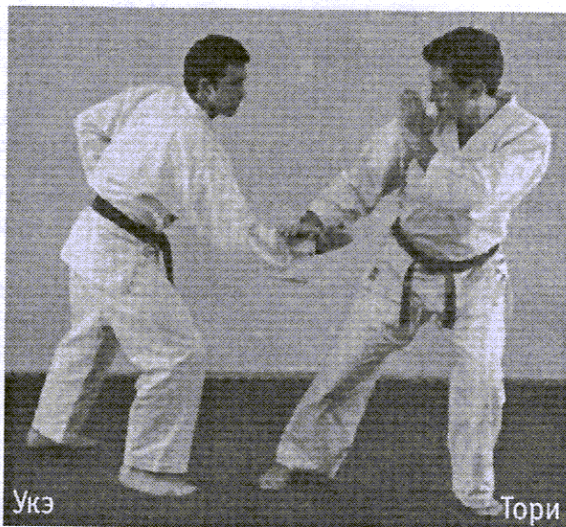
3) Воспользовавшись растерянностью укэ, тори, подгибая колени, подхватывает укэ руками за ноги на уровне подколенных областей (колена) и с взрывной силой отрывает укэ от земли, используя тяговое усилие своих рук, ног и силу толчка тела (моротэ-гэри).



4) Тори наносит после броска удар правой ногой (фумикоми) в лицо.



## Апперкот кулаком в живот и прямой удар в лицо



◀ 1) Отступив левой ногой назад, тори принимает положение правосторонней стойки, выводя таким образом укэ из равновесия и рассеивая часть атакующей энергии; в то же время правой рукой он отражает апперкот, который укэ пытается нанести в живот.



◀ 2) Тори меняет руку, удерживая захват левой рукой, а правой рукой отражает вторую атаку прямым ударом в лицо, и круговым ударом правой ноги в колено прерывает действия укэ.



3) Тори ставит правую ногу рядом с правой ногой укэ и круговым движением (тай-сабаки) подставляет левую ногу к своей правой ноге, в то время как правой рукой в развороте по часовой стрелке зажимает левую руку укэ между своим плечом и правой рукой укэ.



4) Обездвиженный такими действиями, укэ сбрасывает тори на землю.

Тори, используя правую руку, и ставит левую ногу между правой ногой укэ.

Тори, используя правую руку, и ставит левую ногу между правой ногой укэ.

5) Тори опирается правым коленом на землю и давит на точку между горлом и подбородком. Затем, захватив запястье укэ, выкручивает руку, чтобы воздействовать рычагом на локоть и плечо.





## Удар кулаком в лицо типа «ой-цуки»

(впереди одна и та же нога)



- ◀ 1) Смещаясь на своей левой ноге, тори избегает атаку и почти одновременно правой ногой наносит укаэ круговой удар в живот (мавасигэри), а правой рукой блокирует правый кулак.



- 2) Тори ставит правую ногу перед правой ногой укэ, а затем левой ладонью наносит удар в лицо, ослабляя и выводя противника из равновесия.



- ◀ 3) Левой ногой тори подсекает опорную ногу укэ, вызывая его падение назад.



- 4) Тори опирается левой ногой на землю и подошвой правой ноги наносит укаэ удар в лицо, чтобы окончательно обездвигнуть его сдавливанием горла большой берцовой костью.



## Удар кулаком в лицо «гяку-цуки»

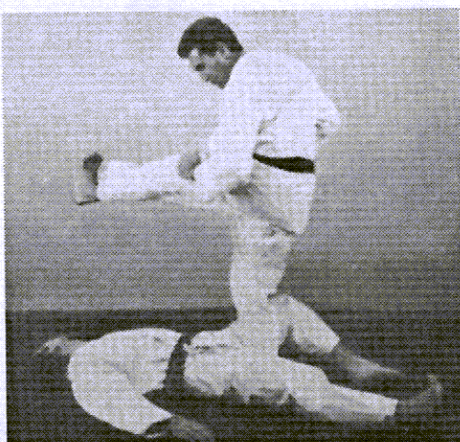
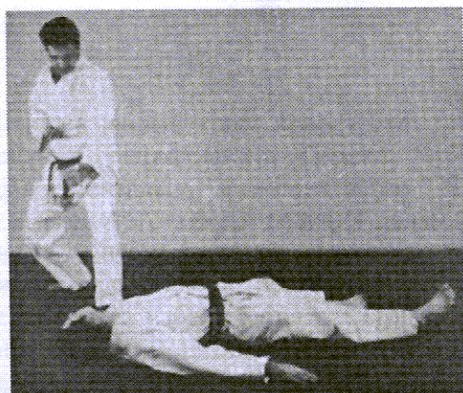
(впереди противоположная нога)

1) Отстранив левую ногу назад, тори принимает положение правой стойки, и одновременно кистью левой руки и правым предплечьем отражает удар правым кулаком укэ.



2) Почти сразу тори атакует укэ, проводя удар в шею (суто-учи) ребром правой руки, и ставит правую ногу между ногами укэ. Затем, лишая укэ возможности отступить назад, сильным рывком и ударом в шею тори бросает его на землю.

3) Лежащему противнику тори наносит левой ногой удар в лицо или в грудную клетку.



4) Опершись левой ногой на землю рядом с лицом укэ, тори занимает положение, удобное для осуществления контроля.



## Защита от ближних атак

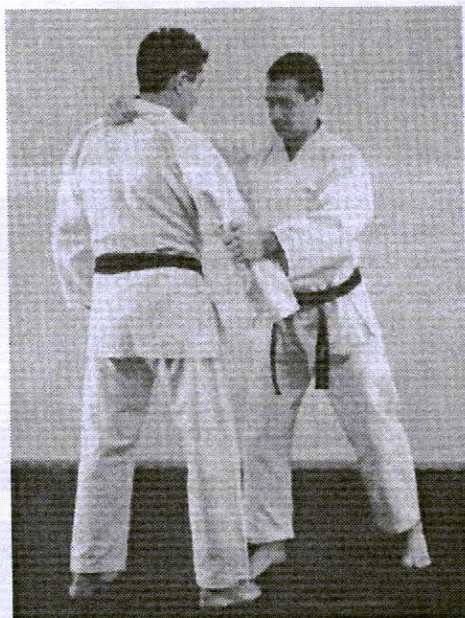


В этой группе представлены десять атак, типичных для ближних боев (в положениях стоя и лежа), описываемых в следующем ниже порядке.

Защита от:

- 1) попытки «о-сото-гари» (аси-вадза) — приемы с использованием силы ног;
- 2) попытки «коси-гурума» (коси-вадза) — приемы с использованием силы бедер);
- 3) попытки «иппон сеои-нагэ» (тэ-вадза) — приемы с использованием силы рук;
- 4) попытки «сото-макикоми» (макикоми-вадза) — обвивание вокруг себя;
- 5) обездвиживания на земле типа «он-кэса-гатамэ» — удержание сбоку;
- 6) обездвиживания на земле типа «йоко-сихо-гатамэ»;
- 7) попытки воздействия рычагом на руку типа «удэ-хисиги-дзюдзи-гатамэ» на земле;
- 8) попытки воздействия рычагом на руку типа «удэ-хисиги-удэ-гатамэ»;
- 9) удушения в положении стоя с захватом типа «хадака-дзимэ»;
- 10) удушения в положении стоя с захватом типа «окури-эри-дзимэ».

Перечисленные атаки используются обычно специалистами и имеют фундаментальное значение в том смысле, что ответная реакция должна быть очень быстрой, эффективной и решительной; поэтому целесообразнее избегать прямых столкновений там, где приходится иметь дело с несведущими лицами.

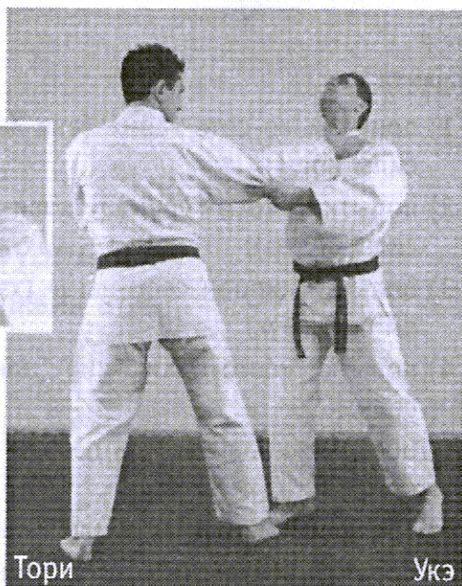




## Попытка «о-сото-гари» (аси-вадза)

1) Пока укэ собирается вывести тори из равновесия и, используя выделяемую при атаке энергию, бросить его на землю, тори большим пальцем правой руки надавливает на точку в центре горла укэ и, развернув правое плечо, блокирует противника.

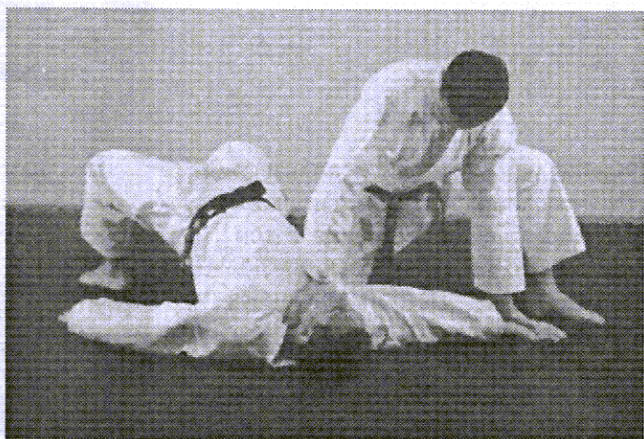
(Деталь сдавливания горла) ▶



◀ 2) Избежав атаки и не ослабляя давления на горло, тори левой рукой захватывает тыльную часть правой ладони укэ, и начинает выкручивать запястье наружу (котэ-гаэси), провоцируя падение укэ.



3) Для большего удобства тори меняет точку сдавливания горла лежащего укэ: большим и указательным пальцами он сдавливает горло сбоку и одновременно усиливая эффект выкручивания запястья, предплечьем в развороте на 90° относительно корпуса прижимает правую руку укэ ладонью к земле. ▶





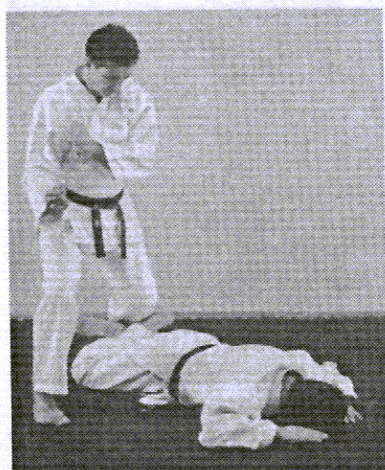
## Попытка «коси-гурума» (коси-вадза)

1) Тори блокирует атаку укэ, ухватившись сильным рывком за волосы или надавливая на глазные яблоки.



2) Тори захватывает правую ногу укэ на уровне лодыжки и левой ногой блокирует его левую ногу, стараясь удержать выведенного из равновесия противника наклонным вперед.

3) Сильным толчком вперед тори спускает укэ на землю и наносит легкий удар в половые органы, ослабляя его.

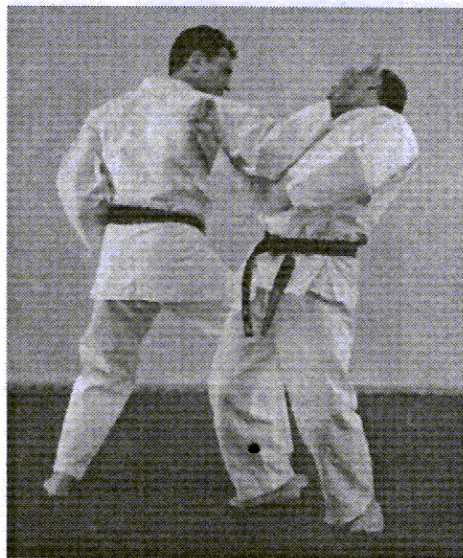


4) Пользуясь появившейся возможностью, тори сгибает сначала правую, а затем левую ноги, чтобы затем осуществить контроль надавливанием на левое колено.



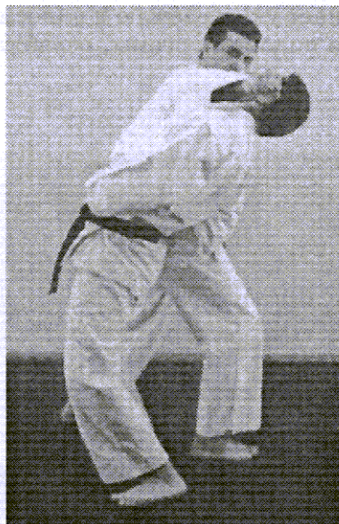
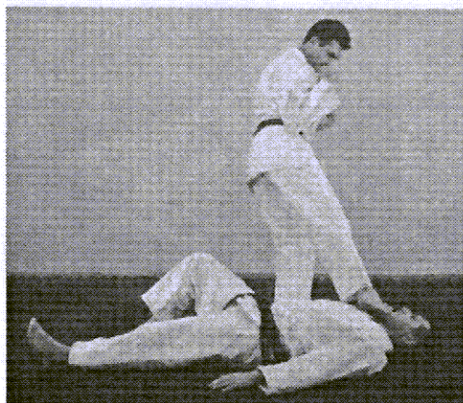
## Попытка «киппон-сеои-нагэ» (тэ-вадза)

1) Тори блокирует атаку, схватив в сильном рывке волосы или надавив на глазные яблоки.



2) Затем, развернувшись на левой ноге (таи-сабаки) против часовой стрелки, тори смещается в боковом направлении к укэ и получает возможность нанести удар в шею (суто-учи) ребром правой кисти, ослабляя и выбивая укэ из равновесия.

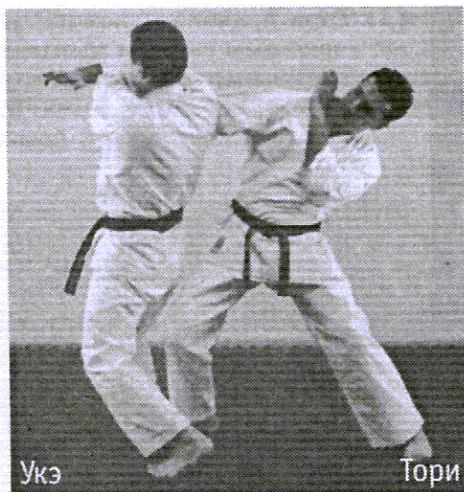
3) Разворотом правого предплечья тори еще сильнее выводит укэ из равновесия и сбрасывает его на землю.



4) Тори контролирует укэ, угрожая нанести в горло удар фумикомии ногой (придавливающий горло удар).



## Попытка «сото-макикоми» (макикоми-вадза)



- 1) Отведя левую ногу назад, тори отклоняется от укэ, пытающегося его обвить вокруг себя и бросить.



- 2) Тори, пользуясь увеличением расстояния, левым локтем (маэ-эмпи) наносит удар укэ в позвоночный столб, ослабляя его.



- 3) Затем, захватив правой кистью левый локоть, а левой кистью — правый, тори выворачивает руки укэ в противоположном направлении, обездвиживая и сгибая его назад.

- 4) Опираясь левым коленом на землю, тори вводит свой левый локоть в просвет между локтями противника. Затем, вытянув левую руку укэ, захватывает собственное правое запястье левой кистью, усиливая давление на локоть укэ.





## Обездвиживание на земле («он-кэса-гатамэ»)



- 1) Тори ослабляет контроль укэ сильным рывком за волосы или выдавливанием глазных яблок.

2) Затем, освободив правую руку, тори большим и указательным пальцами давит на горло укэ, полностью освобождаясь и опрокидывая на землю противника.



- 3) Тори продолжает сдавливать горло укэ и вытягивает его правое предплечье на правое бедро.



*Прим. Тори мог бы заблокировать всего укэ, воздействуя болевым приемом на правое предплечье правой ногой, а правой рукой контролируя левую руку. При этом давление на горло оказывается левым предплечьем.*



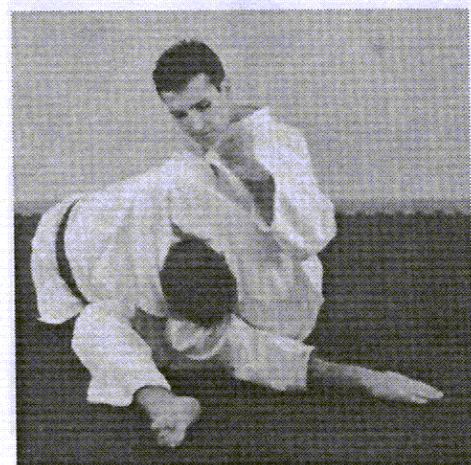
## Обездвиживание на земле («йюко-сихо-гатамэ»)

1) Тори ослабляет контроль укэ сильным рывком за волосы с последующим надавливанием на болевую точку за ухом большим пальцем левой руки.



2) Ослабив противника, тори кладет левую ногу на его голову и начинает сдвигать и сдавливать шейные позвонки.

3) Затем тори кладет свою правую ногу на левую, точнее сказать, опирается правой подколенной областью (с обратной стороны колена) на подъем левой ноги, получая таким образом блок в виде треугольника (санкаку).



4) Усиливая контроль, тори удаётся повернуться...

5) ...и сесть на укэ. В этом положении, оказывая болевое действие ногами, тори завершает защиту рычагом на левый локоть укэ.





## Попытка воздействия рычагом на руку

### типа «удэ-хисиги-дзюдзи-гатамэ»

1) Тори удается избежать растяжения предплечья и последующего контроля со стороны укэ. Во время этого тори сильно давит правым локтем на половые органы укэ, ослабляя его.



3) Правым кулаком тори наносит удар укэ в низ живота, а правой рукой растягивает ноги...



2) Воспользовавшись мгновенным ослаблением укэ, тори, повернувшись на левый бок, оказывается в более благоприятном положении по сравнению с укэ.



4) ...и ребром правой стопы упирается в горло укэ, ослабляя его (фумикоми).



## Попытка воздействия рычагом на руку

типа «удэ-хисиги-удэ-гатамэ»



Укэ

Тори

2) Затем тори сгибает левое предплечье укэ и полностью освобождается от его контроля.



4) Используя захват за плечо, тори левым предплечьем сжимает горло укэ, а правой рукой блокирует его левую руку.



1) Повернувшись на правый бок, тори удается нанести удар по половым органам укэ, ослабляя его самого и захват.



3) Тори обхватывает укэ левой рукой на уровне левого плеча, а правой рукой толкает вперед, так чтобы он перекатился вокруг корпуса.

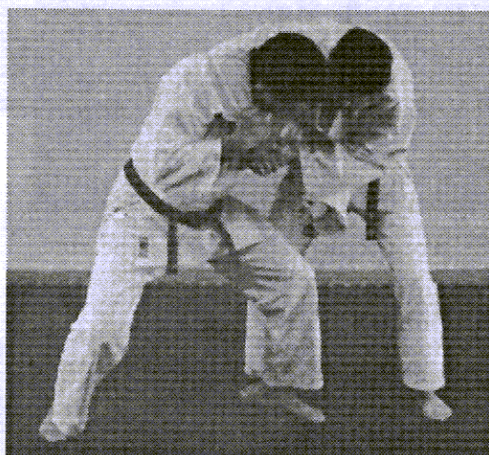


## Удушение в положении стоя с захватом

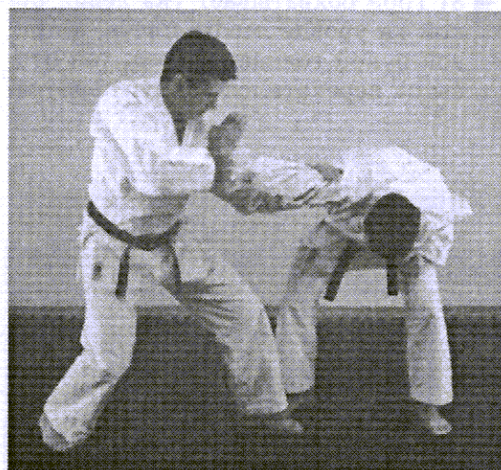
### типа «хадака-дзимэ»



- 1) Тори избегает удушения, оттягивая обеими руками правое предплечье укэ вниз, и одновременно ослабляет его ударом правой ноги в правую большую берцовую кость.



- 2) Тори подгибает ноги, и еще больше ослабляет укэ ударом левым локтем в живот. Затем вводит свою левую руку в просвет между руками укэ и упирается ею в правое плечо, продолжая удерживать захват правой кисти укэ.



- 4) Тори сгибает правое предплечье укэ, правой рукой хватая его за волосы и обездвиживает.

- 3) Под давлением, которое тори оказывает на правое плечо, укэ сгибается корпусом вперед, а тори оказывает болевое воздействие на суставы.

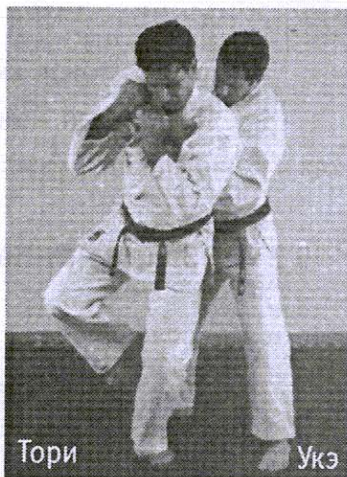
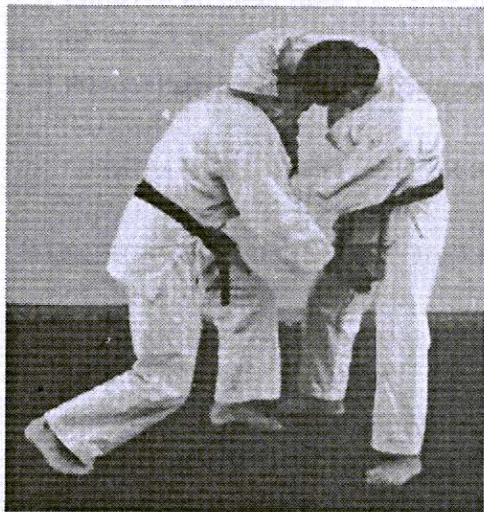




## Удушение в положении стоя с захватом

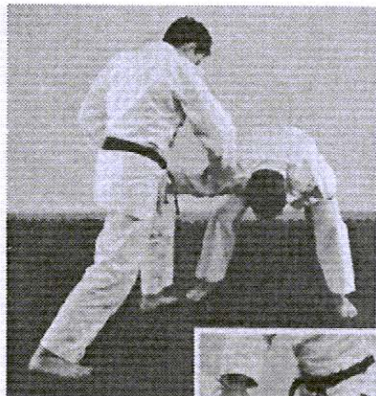
### типа «окури-эри-дзимэ»

1) Тори избегает удушения, оттягивая вниз обеими руками правое предплечье укэ, а ударом правой ногой по большой берцовой кости ослабляет его.



2) Затем тори поворачивает левую руку, чтобы захватить правое запястье укэ, и начинает разворачиваться вокруг себя против часовой стрелки. Развернувшись, тори наносит удар по половым органам укэ частью, противоположной ребру правой кисти (хайто-учи).

3) Не снимая захвата за запястье и нажимая на плечо укэ сверху вниз, тори доводит укэ до падения на землю. (Деталь сжатия видна под другим углом.)

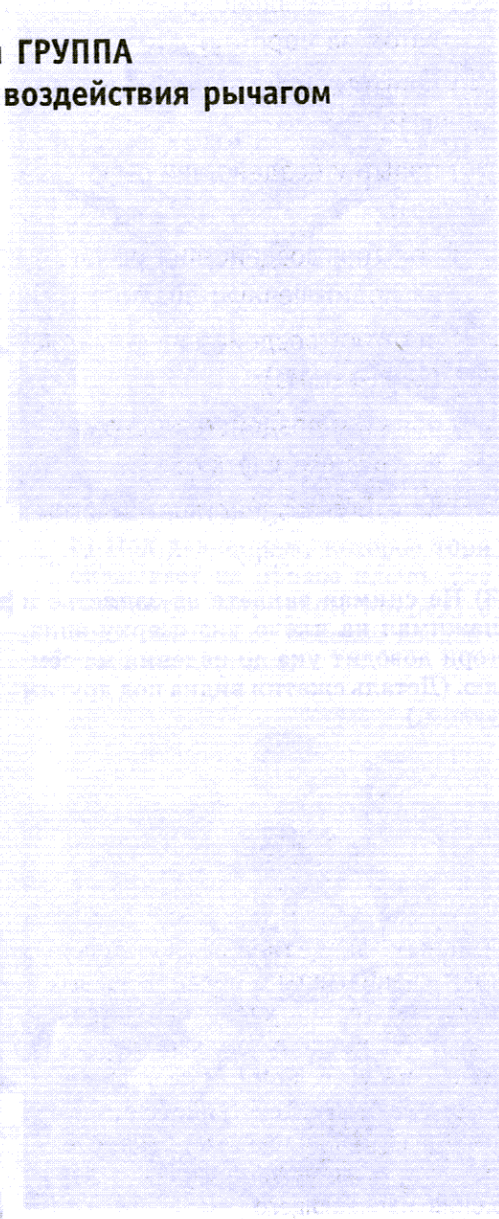
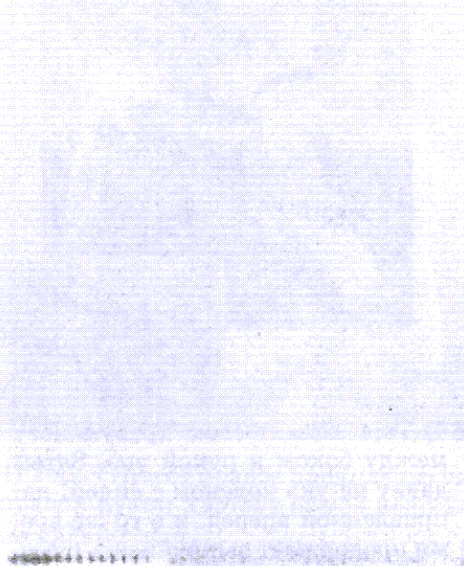


4) Тори ставит свою правую ногу между боком и рукой укэ. Затем давит на укэ коленом с силой, направленной вперед, и в то же время продолжает выкручивать руку.



## 6-я ГРУППА

### Защита от попытки воздействия рычагом





В 6-ю группу включены 10 приемов защиты от попытки воздействия рычагом на суставы (стоя), изложенных в следующем порядке.

Защита от:

- 1) попытки воздействия простым рычагом на локоть сбоку;
- 2) попытки воздействия фронтальным рычагом на локоть;
- 3) попытки воздействия рычагом на локоть сбоку (с обвиванием и захватом за воротник);
- 4) попытки воздействия рычагом на локоть (с опорой на заднее плечо);
- 5) попытки воздействия рычагом на локоть (с опорой на переднее плечо);
- 6) попытки воздействия рычагом на локоть и плечо с надавливанием на подмышечную впадину (ваки-гатамэ);
- 7) попытки воздействия рычагом на локоть со сдавливанием живота (хара-гатамэ);
- 8) попытки воздействия сложным рычагом на локоть сбоку (с опорой на грудную клетку);
- 9) попытки воздействия рычагом на запястье;
- 10) попытки воздействия рычагом на плечо (с обвиванием руки).

К атакам такого типа обычно прибегают специалисты в области боевых искусств. Термин «попытка» четко выражает мысль о том, как важно помешать успешному осуществлению атакующих действий. Все приемы защиты основаны на быстроте реакции и на эффективности ослабления нападающего.





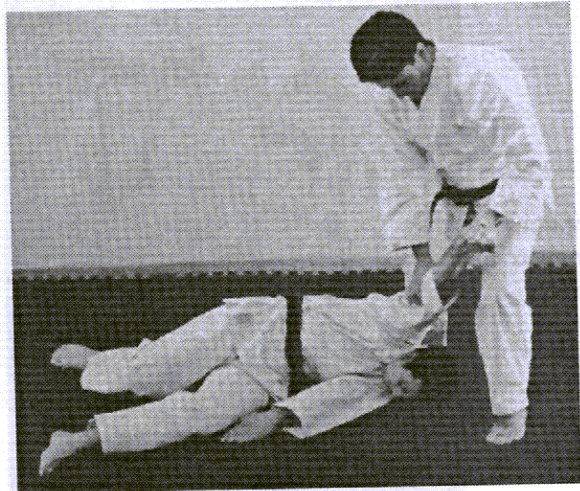
## Простой рычаг на локоть сбоку



- ◀ 1) Тори давит на правое предплечье и ладонью левой руки толкает левый локоть укэ, избегая таким образом рычага. Одновременно правой пяткой наносит удар по левой стопе укэ, ослабляя его.



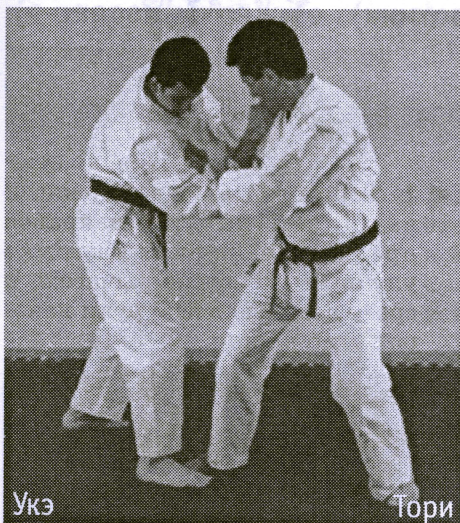
- 2) Затем сначала левой, а после правой рукой тори захватывает правое запястье укэ, изгибая его наружу (котэ-гаэси), пока укэ не падает. ▶



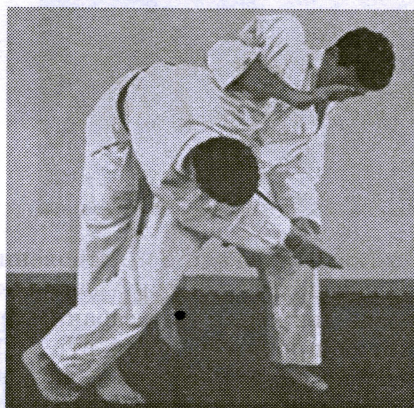
- ◀ 3) Тори смещает левую ногу вперед, вынуждая укэ двигаться за собой; в то же время он сохраняет захват за правое запястье и давит на правый локоть. Затем, развернувшись вокруг самого себя по часовой стрелке, опускается на правое колено и еще сильнее давит на локоть укэ.



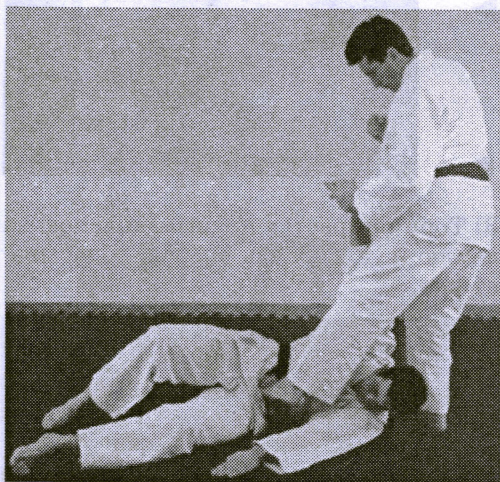
## Фронтальный рычаг на локоть



- 1) Тори отступает левой ногой назад, а затем левым кулаком наносит удар по правой руке укэ на уровне локтя, мешая ему улучшить попытку воздействовать рычагом. Почти сразу левой рукой тори захватывает правое запястье укэ, выкручивая его наружу (котэ-гаэси).



- 2) Тори, усиливая выкручивание, делает круговое движение (тай-сабаки) левой ногой против часовой стрелки и блокирует правую ногу укэ, продолжая выводить его из равновесия правой рукой.



- 3) Удерживая захват за правое запястье, тори левой ногой наносит удар укэ в живот...



- 4) ...затем движением тай-сабаки правой ноги разворачивает его в наклонное положение. Тори контролирует укэ, надавливая левым коленом на правое плечо и продолжая блокировать правую руку на уровне паха.

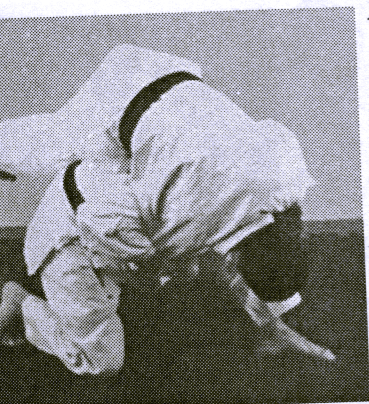


на локоть сбоку  
вванием и захватом за воротник)

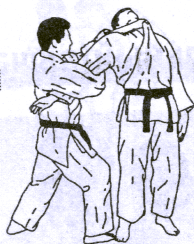


Тори

использовавшись мгновенным  
лением уке, тори делает кру-  
движение (таи-сабаки) левой  
й против часовой стрелки и  
но соприкасается с уке, в то  
н как руками зажимает, как в  
ах, правую руку уке. Затем  
ро опускается правым коленом  
млю.



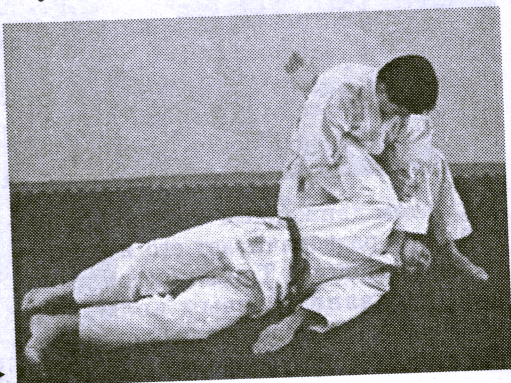
Тори контролирует уке преды-  
щим захватом.



- ◀ 1) Тори отступает левой ногой назад, затем выгибает правое предплечье, препятствуя уке улучшить действие рычагом, и сразу ладонью левой руки наносит удар в лицо.



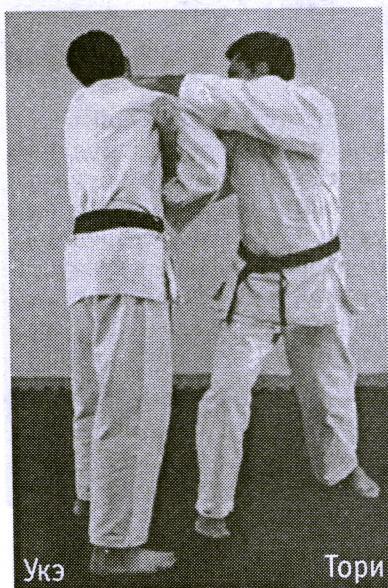
- ◀ 3) Тори опирается правым коленом на землю и, нагибаясь вперед, сбрасывает уке.





## Рычаг на локоть сбоку

(с обвиванием и захватом за воротник)



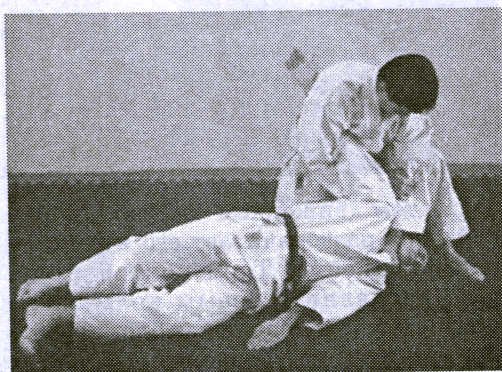
2) Воспользовавшись мгновенным ослаблением укэ, тори делает круговое движение (таи-сабаки) левой ногой против часовой стрелки и плотно соприкасается с укэ, в то время как руками зажимает, как в тисках, правую руку укэ. Затем быстро опускается правым коленом на землю.



3) Тори опирается правым коленом на землю и, нагибаясь вперед, сбрасывает укэ.



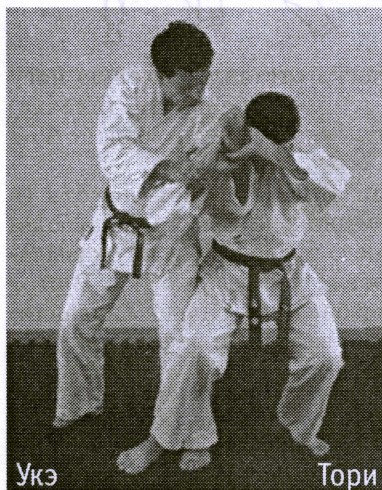
4) Тори контролирует укэ предыдущим захватом.





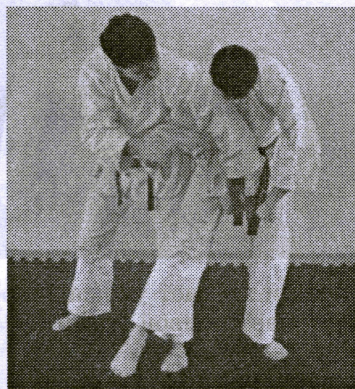
## Рычаг на локоть

(с опорой на заднее плечо)



- ◀ 1) Правой ногой тори смещается в правую сторону. Одновременно сгибает левое предплечье и левым локтем сдавливает правую ключицу укэ, препятствуя ему усилить воздействие рычагом.

2) В развороте, допуская суставом локтя, тори наносит удар кулаком в половые органы (сверху вниз), и укэ сгибается корпусом вперед.



- ◀ 3) Воспользовавшись наклоном укэ вперед, тори наносит удар в лицо движением, противоположным предыдущему (снизу вверх), выводя его из равновесия с отклонением назад, чтобы затем отбросить левой ногой.

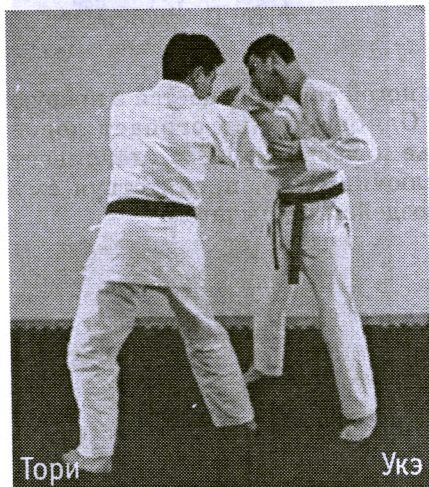
4) Тори наносит удар укэ в лицо подошвой правой стопы.





## Рычаг на локоть

(с опорой на переднее плечо)



1) Тори слегка отставляет левую ногу назад и выгибает правое предплечье, препятствуя укэ усилить воздействие рычагом\*.

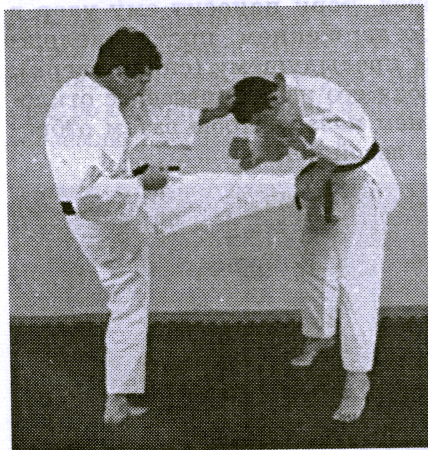
Затем тори опускает свой локоть (в скользящем движении) вниз, пока большой палец его правой руки не окажется на уровне левого уха укэ. В этот момент тори большим пальцем надавливает на точку за ухом и ослабляет укэ.

*\* В этом случае изгибающее движение возможно, только если ему предшествовало круговое движение.*

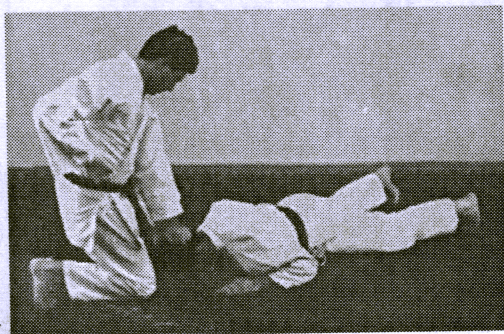
2) Тори хватает укэ за волосы и отступает правой ногой назад.



3) Фронтальным ударом правой ноги (маэ-гэри) тори бьет укэ в живот.

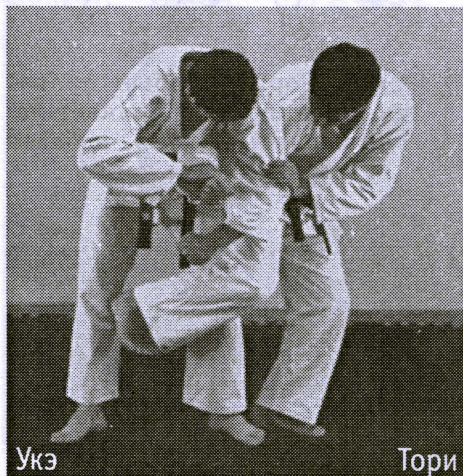
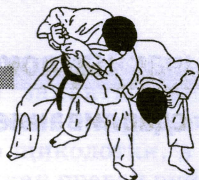


4) Тори волочит укэ за волосы, опуская тем временем свое правое колено на землю. Завершает свои действия угрозой новой атакой.



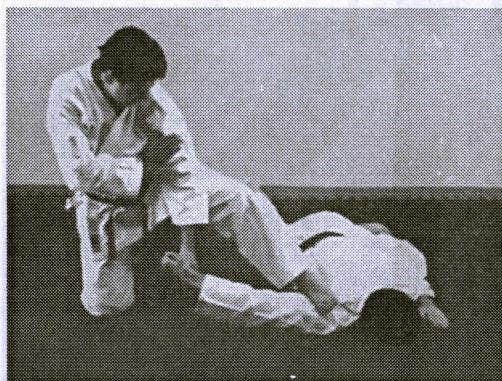
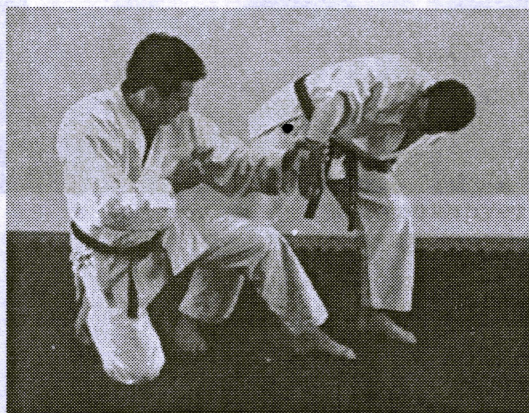


## Рычаг на локоть и плечо с надавливанием на подмышечную впадину (ваки-гатамэ)



- ◀ 1) Тори выгибает правое плечо и толкает левый локоть укэ, избегая рычага. Одновременно пяткой правой ноги наносит удар в подколенную область правого колена, ослабляя укэ.

2) Продвигая правую ногу и опираясь правым коленом на пол за правой ногой укэ, левой рукой тори захватывает и выкручивает правую кисть укэ (санкье). ▶

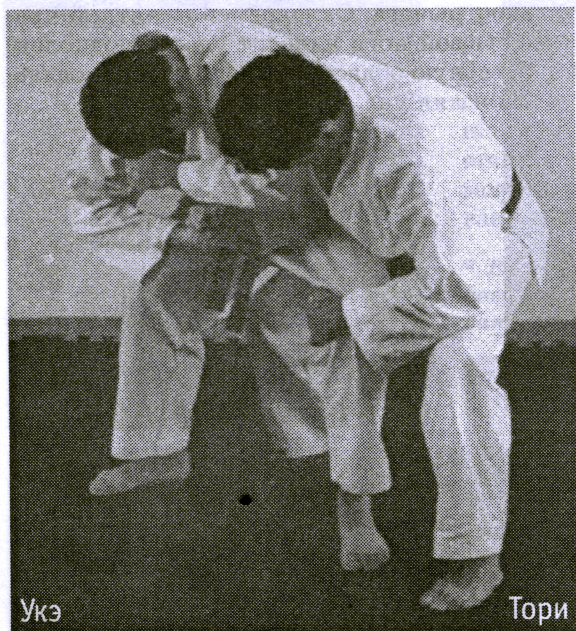
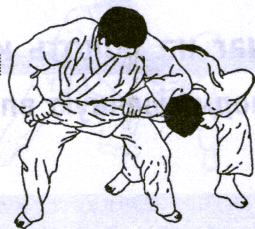


- ◀ 3) Тори усиливает выкручивание правой кисти укэ, притягивая его книзу и прижимая к земле в наклонном положении. Затем ставит левую ногу на правое плечо укэ, продолжая выкручивать руку.



## Рычаг на локоть

со сдавливанием живота (хара-гатамэ)

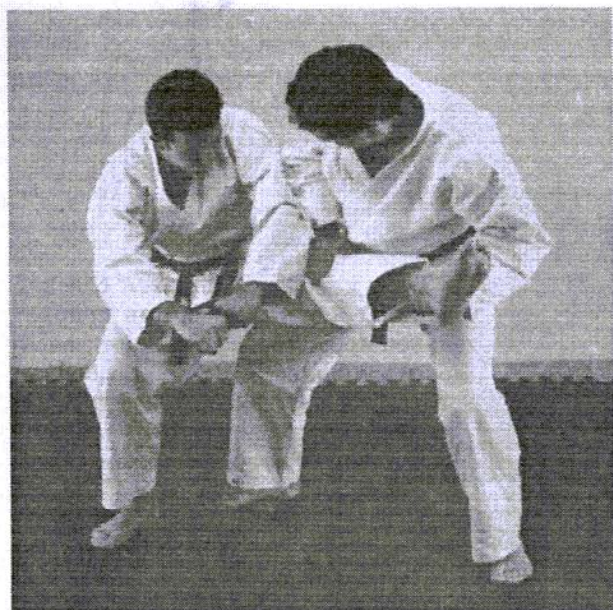


- ◀ 1) Тори выгибает правое предплечье и толкает левый локоть укэ, избегая воздействия рычага.

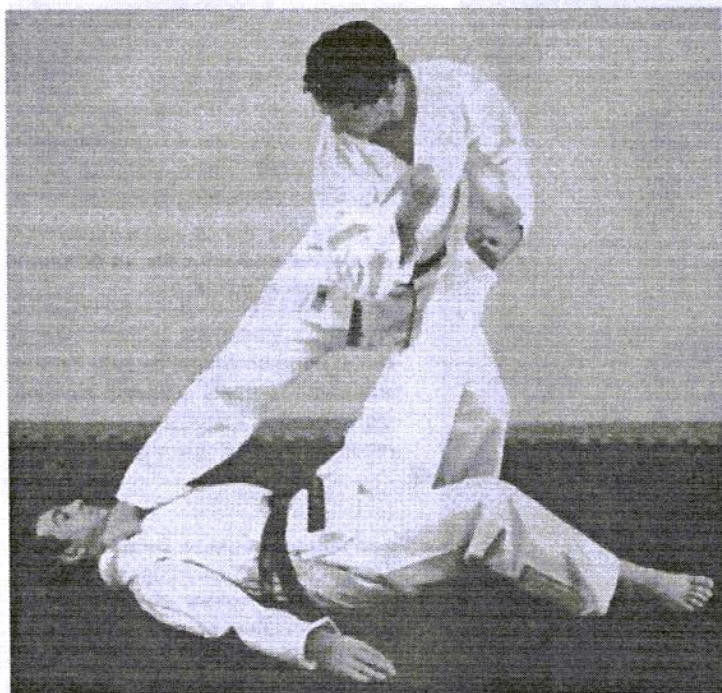


- ◀ 2) Избежав воздействия рычагом, тори сразу левым кулаком наносит укэ удар в лицо, ослабляя его...





◀ 3) ...затем той же левой рукой захватывает и поднимает левую ногу укэ до щиколотки, в то время как правой рукой контролирует укэ, захватывая ногу на уровне колена сверху вниз.



◀ 4) Лежащего на земле укэ тори контролирует сдавливанием горла ребром правой стопы (фумикоми).



## Сложный рычаг на локоть сбоку (с опорой на грудную клетку)



- ◀ 1) Тори слегка смещается с левой стороны и в то же время сгибает правое предплечье и толкает левый локоть укэ, препятствуя ему осуществить воздействие рычагом; одновременно правой пяткой он наносит удар в левую ногу, ослабляя укэ.

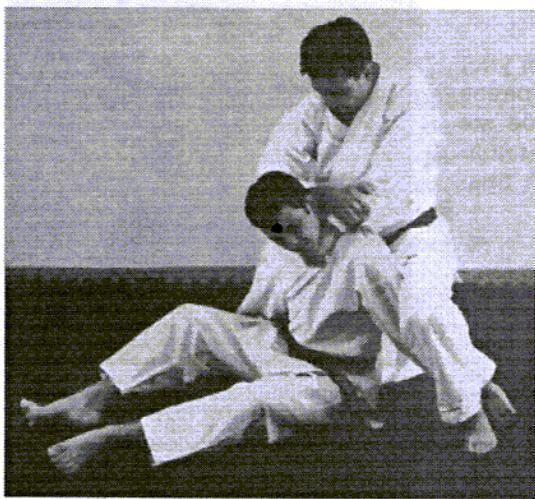


- ◀ 2) Воспользовавшись ослаблением укэ, тори правой ногой блокирует укэ, а рукой и правым предплечьем охватывает шею.

*Прим. Если бы была возможность, тори пальцем надавил бы на болевую точку за левым ухом укэ.*



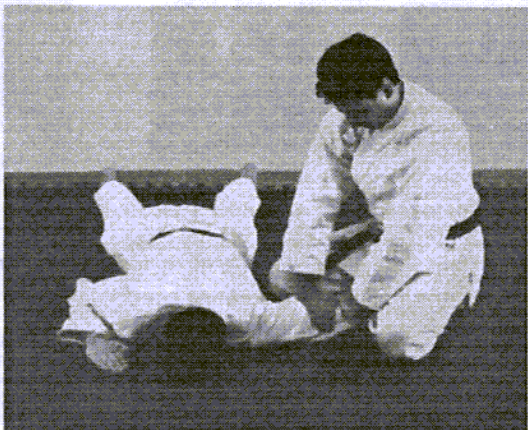
3) Тори опускается правым коленом на землю, наклоняясь вперед и бросая укэ на землю.



4) Бросив укэ, тори толкает его своим корпусом вперед. Затем левой рукой захватывает его за воротник (точнее, за правый отворот) и начинает душить, в то время как правым предплечьем давит на шейные позвонки, а левой ногой блокирует левое предплечье укэ.

5) Круговым движением влево (таи-сабаки) на полу тори доводит укэ до склоненного положения вперед. Затем, отказавшись от удушения, обеими руками давит на левый локоть укэ.

*Прим. Такой завершающий контроль особенно эффективен тогда, когда левое предплечье укэ оказывается заблокированным между щиколотками тори.*

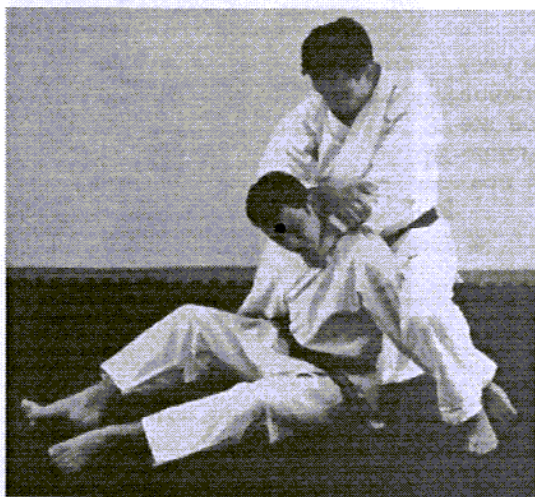




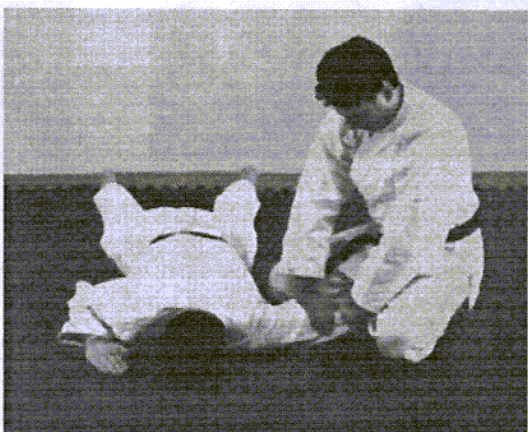
3) Тори опускается правым коленом на землю, наклоняясь вперед и бросая укэ на землю.



4) Бросив укэ, тори толкает его своим корпусом вперед. Затем левой рукой захватывает его за воротник (точнее, за правый отворот) и начинает душить, в то время как правым предплечьем давит на шейные позвонки, а левой ногой блокирует левое предплечье укэ.



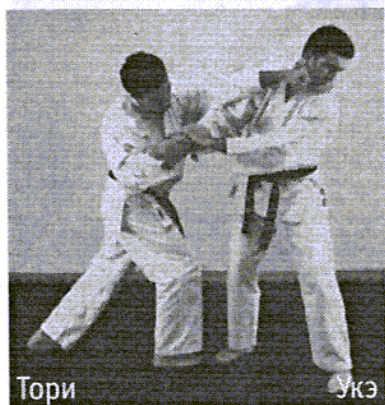
5) Круговым движением влево (таи-сабаки) на полу тори доводит укэ до склоненного положения вперед. Затем, отказавшись от удушения, обеими руками давит на левый локоть укэ.



*Прим. Такой завершающий контроль особенно эффективен тогда, когда левое предплечье укэ оказывается заблокированным между щиколотками тори.*



## Рычаг на запястье



- ◀ 1) Тори отступает левой ногой назад и поворачивает запястье, чтобы помешать укэ осуществить рычаг. Одновременно наносит прямой удар левым кулаком в лицо.

2) Воспользовавшись ослаблением укэ, тори, захватив правой рукой правое запястье укэ (а левой рукой свое же правое запястье — удэ-гарами), смещается левой ногой в сторону своей правой, пытаясь повалить укэ.



- ◀ 3) Благодаря частичной потере укэ равновесия тори меняет положение, выдвигая левую ногу вперед и толкая правый локоть укэ своей левой рукой.



4) Помогая себе правой рукой, тори сгибает правое плечо укэ, так что оно оказывается замкнутым между рукой и левым предплечьем тори. Тори заканчивает контратаку давлением на плечо, угрожая укэ ударом кулаком или ногой.





## Рычаг на плечо

(с обвиванием руки)



- ◀ 1) Прежде чем укэ успеет сделать попытку воздействия рычагом на плечо, тори пяткой правой стопы наносит ему удар в подколенную область правого колена, а правой рукой начинает толкать вперед (снизу вверх) левый локоть укэ.

- 2) Продолжая подталкивание, тори обездвиживает левую руку укэ. Затем левой рукой захватывает правое запястье укэ, получая возможность довести правую руку до уровня правого локтя правой руки укэ. ▶



- ◀ 3) Обездвижив укэ полностью, тори бросает его на землю благодаря чрезвычайно удобному захвату.



- 4) Большим пальцем левой руки тори давит на болевую точку за ухом укэ, в то время как на правый локоть воздействует рычагом. ▶





**7-я ГРУППА**  
**Защита от ударов ногами**



В 7-ю группу включены десять приемов защиты от наиболее общих атак ударами ногами, изложенных в следующем порядке.

Защита от:

- 1) фронтального удара ногой в живот (маэ-гэри);
- 2) кругового удара ногой в лицо (маваси-гэри);
- 3) бокового удара ногой в живот (йоко-гэри);
- 4) заднего удара ногой в живот (усиро-гэри);
- 5) кругового заднего удара в лицо (усиро-маваси-гэри);
- 6) обратного кругового удара ногой в лицо (ура-маваси-гэри);
- 7) рубящего удара пяткой (какато-гэри);
- 8) хлещущего удара изнутри наружу (учи-микацуки-гэри);
- 9) хлещущего удара снаружи внутрь (сото-микацуки-гэри);
- 10) фронтального удара ногой снизу.

Обычно описываемые атаки выполняются адептами боевых искусств.

Из-за быстроты действия и мощности их следует считать наиболее опасными. Поэтому ответная реакция должна быть еще более быстрой, эффективной и решительной.





## Фронтальный удар в живот (маэ-гэри)



2) Не меняя захвата и степени равновесия, тори подставляет левую ногу к правой и правой ногой подсекает опорную ногу укэ (о-учи-гари), сбрасывая его на землю.

1) Продвигаясь по диагонали внутрь (в сторону своей правой руки), тори избегает атаки укэ и в то же время блокирует его ногу между рукой и левым предплечьем. Одновременно правой рукой блокирует правое плечо укэ, срывая его атаку кулаком и выводя из равновесия.



3) Тори наносит удар кулаком в живот, коленями удерживает ноги укэ разведенными.



4) После броска укэ тори смещает правую ногу, угрожая нанести придавливающий удар в горло (фумикоми) левой ногой.



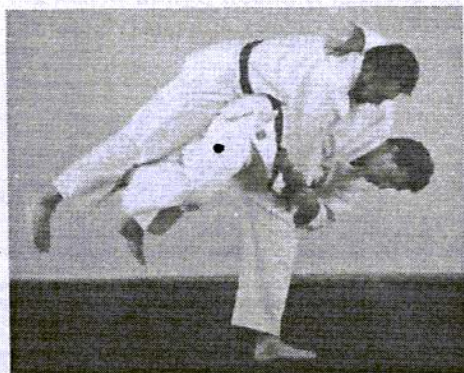


## Круговой удар в лицо (маваси-гэри)

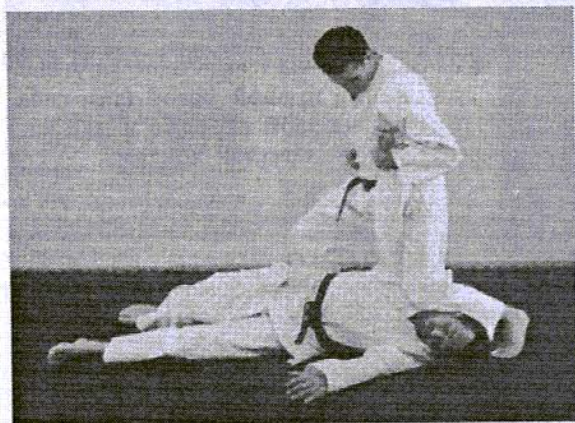
1) Смещаясь по диагонали внутрь (в сторону своей правой руки), тори избегает атаки укэ и предплечьями защищает лицо, блокируя ногу укэ на уровне бедра.



2) Затем, прежде чем укэ успеет среагировать, тори входит в контакт с противником...



3) ...и подхватом голенью (ханэ-госи) бросает его.



4) После броска укэ тори очень сильно надавливает левым коленом на болевую точку за правым ухом, вынуждая противника признать себя проигравшим.



## Боковой удар в живот (йоко-гэри)



- ◀ 1) Делая круговое движение правой ногой (тай-сабаки) по часовой стрелке, тори избегает атаки укэ и левым предплечьем отбивает его правую ногу.

- 2) Воспользовавшись невыгодным положением укэ, тори продвигается вперед, и левой рукой отражает возможную атаку локтем (усиро-ма-васи-эмпи).



- ◀ 3) Затем делает еще одно круговое движение правой ногой (тай-сабаки) по часовой стрелке и наносит укэ удар в затылок локтем.





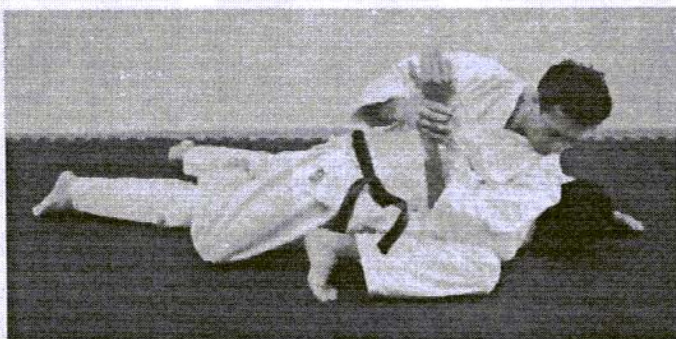
4) Ослабив противника, тори захватывает его ноги, толкая правым плечом вперед, пока укэ не падает. ►



◄ 5)левой пяткой тори наносит удар в спину (какато-гэри), чтобы он не смог подняться...

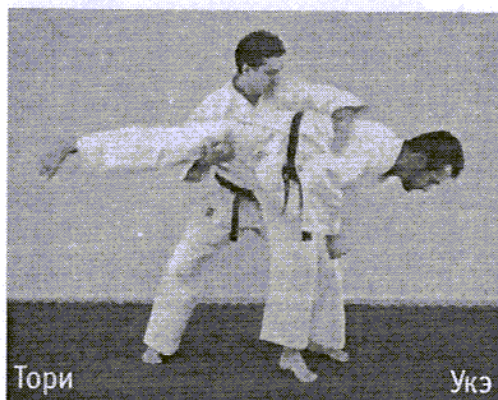


6) ...затем приседает на него в скольжении, захватывает его правую руку и воздействует рычагом на плечо (типа ваки-гатамэ). ►

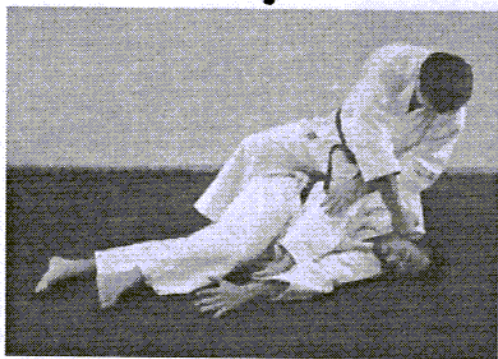




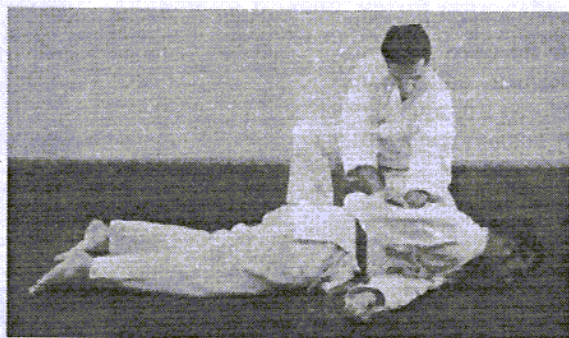
## Задний удар в живот (усиро-гэри)



2) Тори поднимает укэ (благодаря потере укэ равновесия, силе рук тори, расправленным ногам укэ и силе толчка левого бедра, направленного вверх), чтобы бросить его на землю.



4) Бросив укэ, тори той же правой рукой захватывает правое запястье и, опершись левой рукой на локоть, поворачивает укэ, усиливая давление на запястье.



1) Смещаясь по диагонали наружу (в сторону своей левой руки), тори избегает атаки укэ и правой рукой блокирует его ногу, а левой рукой сдвигает его вперед и таким образом сбивает с равновесия, и препятствует проявлению дальнейшей его реакции.

*Прим. Положение для правильного выполнения такого приема будет оптимальным тогда, когда опорная нога укэ окажется точно в центре корпуса тори и когда ноги тори будут слегка согнуты, чтобы он легко мог поднять укэ.*



3) Опустившись левым коленом на землю, тори левой кистью блокирует правую руку укэ, и правым кулаком наносит удар в лицо.



## Круговой задний удар в лицо (усиро-маваси-гэри)

1) Смещаясь по диагонали наружу (в сторону своей левой руки), тори избегает атаки (не забывая защитить лицо) и предплечьями блокирует ногу укэ.



2) Тори быстро делает два шага вбок (правой ногой — левой ногой в сторону своей левой руки), приближается к укэ и блокирует его опорную ногу; одновременно левой рукой толкает его вперед, сбивая с равновесия и препятствуя проявлению его реакции. Из этого положения тори толкает полностью потерявшего равновесие укэ вперед, и тот падает.

3) Высоко удерживая правую ногу укэ, тори проводит удар в половые органы укэ.



4) Тори правой ногой опирается на правую ногу укэ, а затем сгибает обе его ноги (распространяет контроль на левую ногу), подвергая их особенно сильному болевому воздействию.



## Обратный круговой удар в лицо (ура-маваси-гэри)



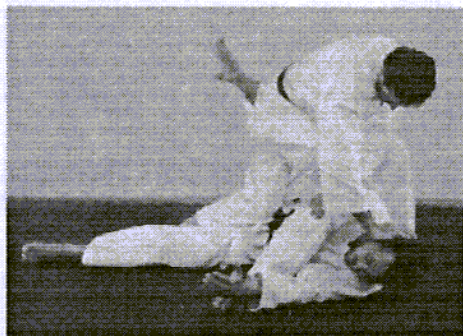
- ◀ 1) Смещаясь снаружи по диагонали (в сторону своей левой руки), тори избегает атаки укэ и правым предплечьем блокирует ногу укэ, левой рукой препятствуя продолжению атаки укэ.

2) Тори быстро делает два шага вбок (правой ногой — левой ногой, в сторону своей левой руки) и приближается к укэ, в то же время захватывая руками правую ногу и руку.



- ◀ 3) Благодаря удавшемуся захвату, выгодному положению и выводу укэ из равновесия левой ногой тори подсекает опорную ногу укэ, поднимает его на руки и бросает на землю.

4) Тори, завершая защиту, давит на половые органы (правым коленом) и на болевую точку за ухом (ладонью правой кисти), чем вызывает шок противника. Кроме того, левой рукой блокирует его правую руку.





## Рубящий удар (какато-гэри)\*

Этот прием основан на двух принципах. а) Инерция и динамика. Некоторые атаки (в силу быстроты выполнения и участия в них больших мышечных масс) не позволяют быстро изменить начальное направление и интенсивность движения. б) Прилив и отлив. Когда тори избегает атаки (движением с поглощением энергии), укэ не хватает времени, чтобы организовать эффективную защиту, если тори «обрушивается» на него как «волна» со всей своей энергией.

1) Отставив назад правую ногу (с поглощением энергии), тори избегает атаки.



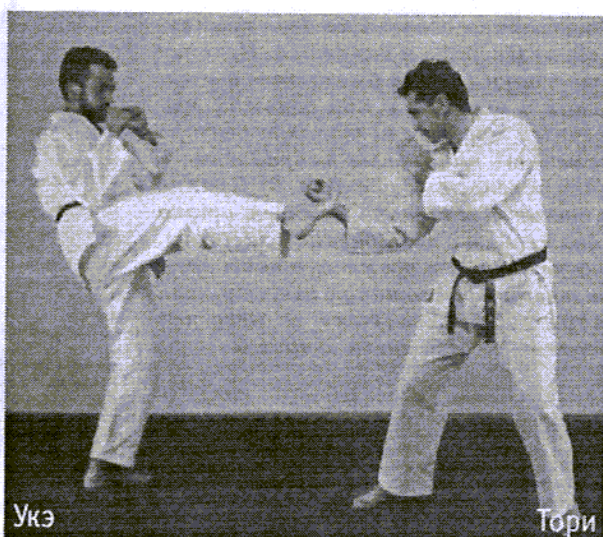
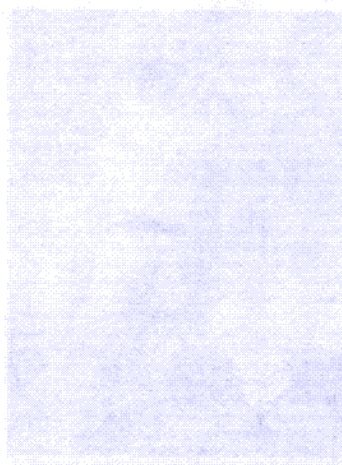
2) Пока укэ пребывает в нисходящей фазе, тори готовит свою атаку.

3) Передним ударом правой ноги тори наносит удар укэ в живот (маэ-гэри — передний удар).





## Хлещущий удар изнутри наружу (учи-микацуки-гэри)\*



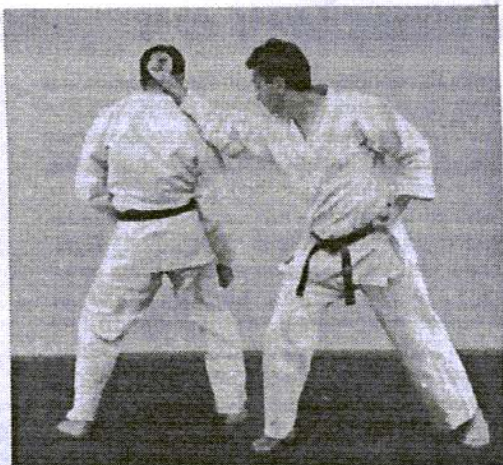
1-2) Не смещая ног (вес корпуса приходится на левую ногу), лишь только поглощая энергию туловища, тори избегает атаки (вверху укэ в атаке, внизу — тори едва избежал атаки).



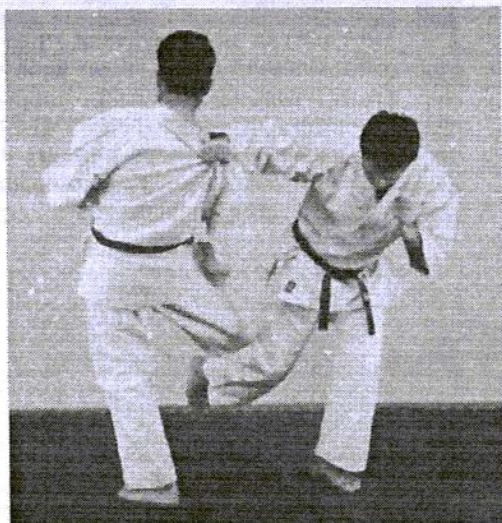
\* «Микацуки-гэри» — удар ногой, возрастающий по восходящей круговой траектории.



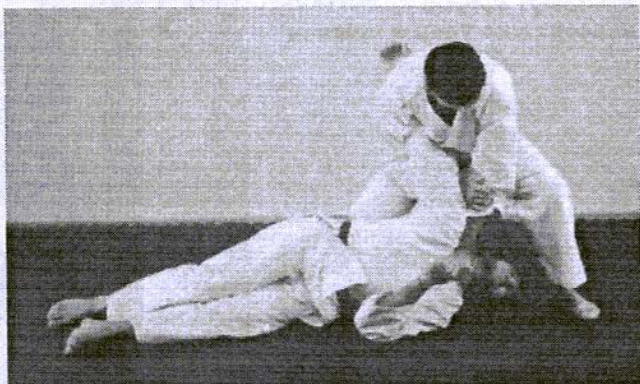
3) Тори переносит вес тела на правую ногу и атакует укэ ударом в затылок тыльной стороной правой кисти (уракэн-учи), ослабляя его. ►



◄ 4) Тори хватает укэ за плечо и правой ногой подсекает опорную ногу.



5) Затем обвивает правым предплечьем правую руку укэ (на уровне локтя) и правой рукой усиливает болевое воздействие, захватывая собственное левое предплечье, и в дополнение сжимает укэ горло, вынуждая его признать себя побежденным. ►





## Хлещущий удар снаружи внутрь (сото-микацуки-гэри)\*

Рассматриваемый прием основан на двух принципах. а) Инерция и динамика. Некоторые атаки (из-за быстроты выполнения и участия в них больших мышечных масс) не позволяют быстро изменить начальные направление и интенсивность жеста. б) Прилив и отлив. Когда тори избегает атаки (с поглощением энергии), укэ не хватается времени, чтобы организовать эффективную защиту, если тори обрушивается на него, как «приливная волна», со всей своей силой.



1-2) Не сдвигая ног (вес тела приходится на левую ногу), тори избегает атаки, только поглощая энергию туловища. (Слева — укэ в атаке, справа — тори едва избежал атаки.)

3) Тори переносит вес тела на правую ногу и частью, противоположной ребру правой кисти (хаито-учи), наносит укэ удар в шею.



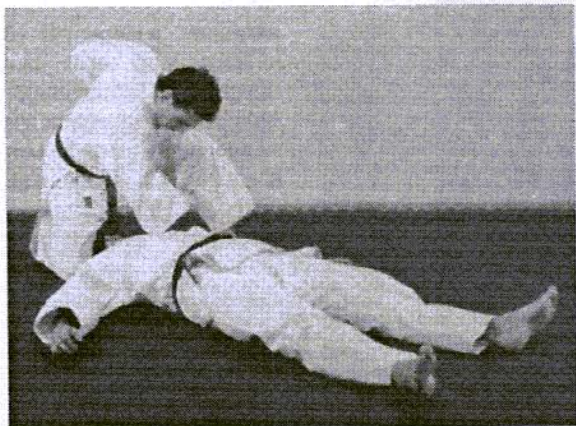
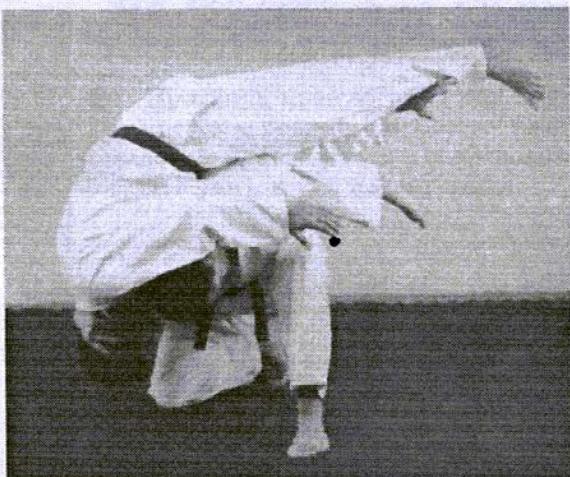
\* Микацуки-гэри — удар ногой, возрастающий по восходящей круговой траектории.





◀ 4) В этой фазе тори, обхватывая правым предплечьем и рукой шею укэ, выполняет левой ногой круговое движение (таи-сабаки) против часовой стрелки и приходит в тесное соприкосновение с укэ...

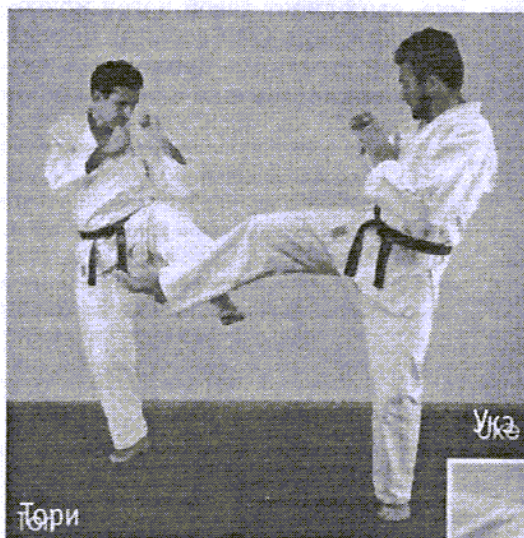
5) ...и средним пальцем левой кисти давит на заднюю область уха, опирается правым коленом на землю, склоняется корпусом вперед и сбрасывает укэ.



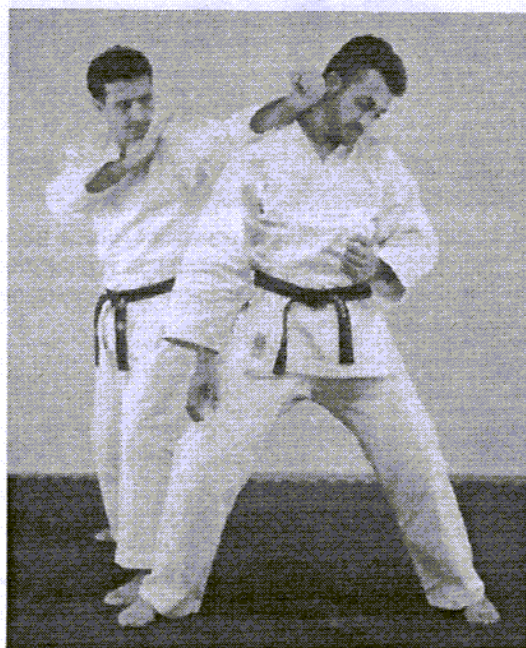
◀ 6) Тори наносит удар укэ локтем (эмпи) в грудную клетку.



## Фронтальный удар ногой снизу



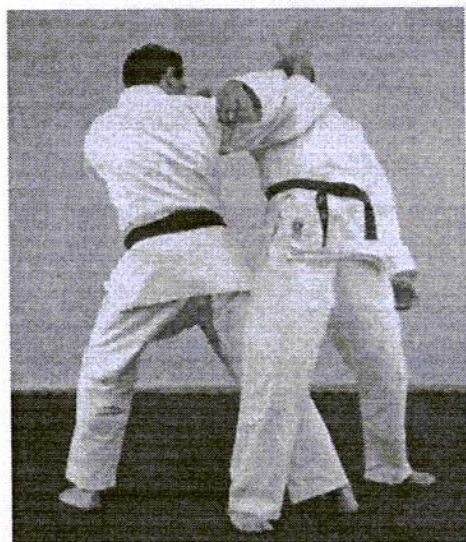
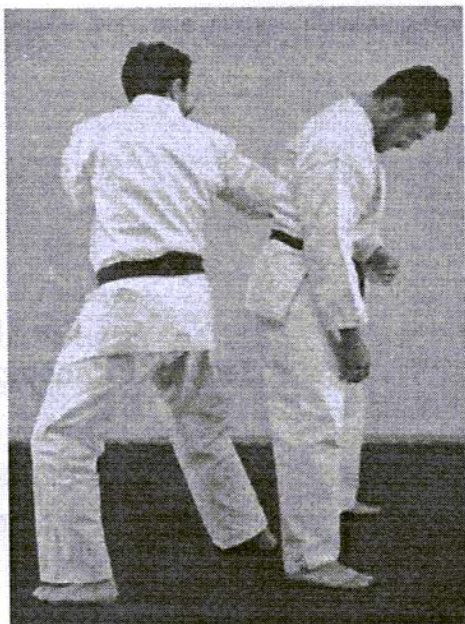
- ◀ 1) Подняв левую ногу, тори избегает атаку укэ, отражая ее большой берцовой костью, и одновременно толкает его, вынуждая потерявшего равновесие противника далеко выдвинуть вперед правую ногу (деталь отражения атаки показана под другим углом).



- ◀ 2) Тори следует левой ногой за правой ногой укэ, а затем тыльной стороной левого кулака наносит ему удар в лицо (уракэн-учи).

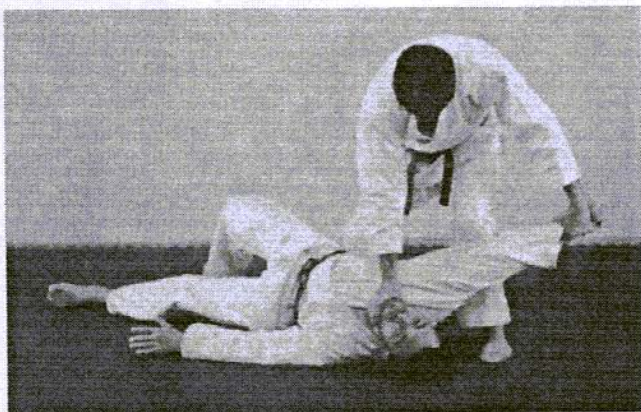


3) Круговым движением (таи-саба-ки) правой ногой по часовой стрелке тори сближается с противником и правым локтем (уширо-маваси-эмпи) наносит удар в спину, уменьшая возможность проявления реакции уке.



4) Протянув правую руку под мышечную впадину, проводит удар ладонью правой кисти в подбородок (тэйсё-учи), и уке падает назад.

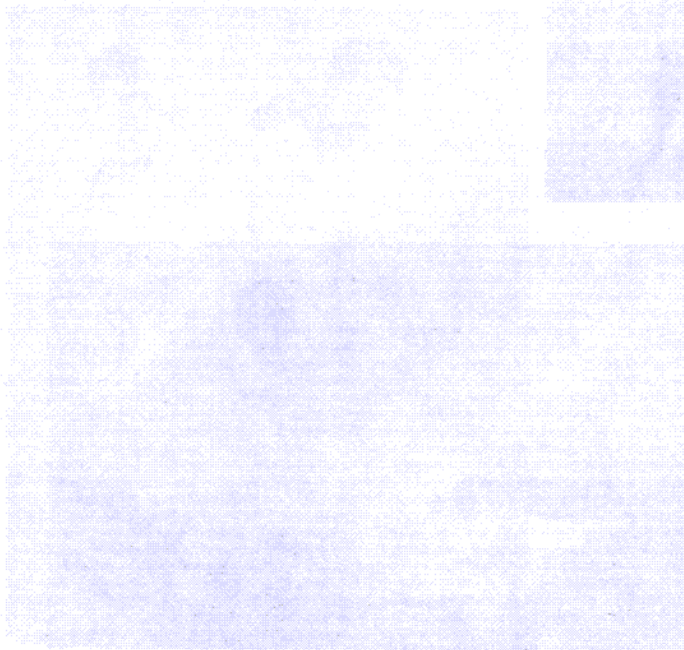
5) Во время падения уке тори большим и указательным пальцами надавливает на горло. Тори усиливает давление на горло и воздействует на правый локоть уке рычагом.





## 8-я ГРУППА

### Защита от вооруженной атаки



ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ!  
ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ!  
ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ!  
ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ!  
ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ!  
ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ!

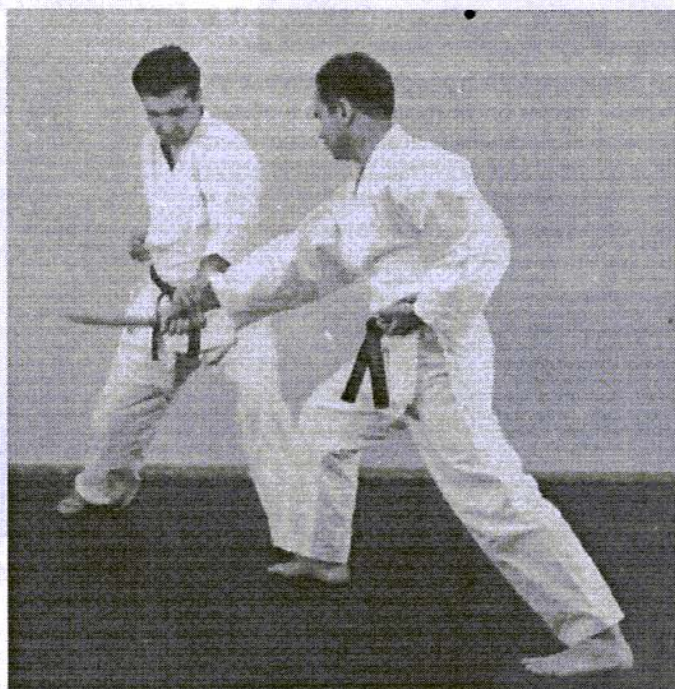


В 8-й группе описаны в следующем ниже порядке десять приемов защиты от вооруженного нападения.

Защита от:

- 1) удара палкой (короткой) сверху в голову;
- 2) кругового удара палкой (короткой) в лицо;
- 3) рубящего удара палкой (короткой) в висок;
- 4) удара острием палки (длинной) глубоко в корпус;
- 5) кругового удара палкой (длинной) в висок;
- 6) прямого удара кинжалом в живот;
- 7) удара кинжалом сверху;
- 8) кругового удара кинжалом;
- 9) бокового удара кинжалом;
- 10) прямого удара кинжалом в горло.

Излишне подчеркивать, что вооруженные нападения требуют максимального внимания и сосредоточенности, особенно приемы обезоруживания противника.





## Удар палкой (короткой) сверху в голову

1) Тори ставит вперед левую ногу и левой рукой отражает атаку. Этим он мешает укэ преобразовать потенциальную энергию атаки в кинетическую. Не прилагая никакого усилия, нейтрализует атаку. Одновременно правым локтем наносит удар в бок. ▶



◀ 2) Не освобождая правого запястья укэ (захват левой рукой), тори правым локтем проводит удар в направлении снизу вверх, ослабляет и обезоруживает укэ.

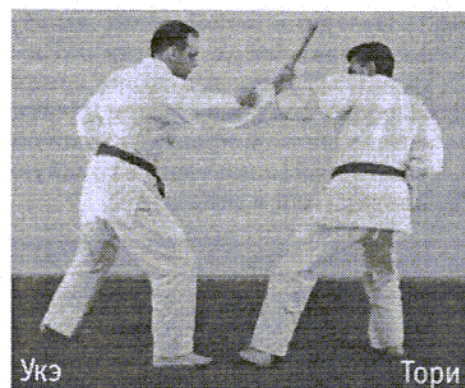
3) Тори сгибает правое предплечье укэ, чтобы затем блокировать его в области между запястьем и локтем (сихо-нагэ). Благодаря захвату тори делает круговое движение левой стопой против часовой стрелки (тай-сабаки), вызывая падение укэ боком. ▶



◀ 4) Освободив предплечье, тори блокирует лежащего укэ правым коленом.



## Удар палкой (короткой) в лицо



- 1) Отступив назад правой ногой и осуществляя блок левой рукой, тори отражает удар (с поглощением энергии левой рукой и блоком изнутри), что позволяет ему вывести из равновесия укэ и смягчить интенсивность атаки.

- 2) Тори быстро ставит правую ногу вперед и правым коленом наносит удар укэ в бок. Тори очень быстро (согнув колени) проходит под правой рукой укэ, не ослабляя захвата запястья.



- 3) Тори еще сильнее скручивает запястье укэ и вынуждает его бросить палку.

- 4) Пользуясь эффектом атаки в локоть, тори обхватывает укэ за плечи и располагает правое предплечье в область между локтем и правым плечом противника и одновременно левым предплечьем нажимает на горло спереди. Затем тори соединяет свои руки, усиливая контроль плеча и степень удушения.





## Рубящий круговой удар палкой (короткой) в висок



2) Опустив правую стопу на землю и не ослабляя захвата за правое запястье, тори придвигает левую стопу как можно ближе к правой стопе укэ. Затем делает разворот против часовой стрелки и, подогнув колени, наносит удар левым локтем в живот и проходит под рукой укэ.



4) Тори ставит левую ногу возле укэ на уровне его правой руки, блокируя его предплечье левой большой берцовой костью.

1) Отступив левой ногой назад, тори отражает удар, частично погашая его силу и в то же время выводя укэ из равновесия. Почти тотчас же тори проводит боковой удар ногой (йоко-гэри) в грудную клетку (или в живот).



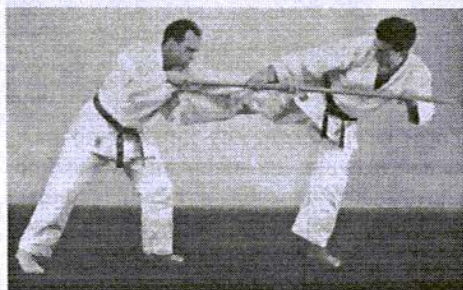
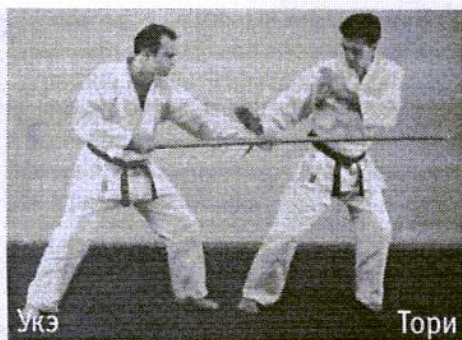
3) Таким проходом тори, не ослабляя захвата запястья, значительно усиливает болевое воздействие на запястье укэ (санкье). Тори продолжает скручивание к низу, и укэ падает в наклонном положении.





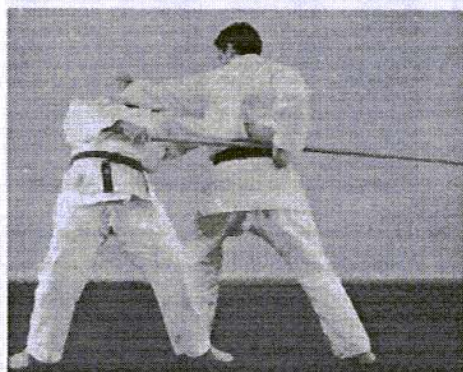
## Удар острием палки (длинной) глубоко в корпус

1) Сделав небольшое круговое движение левой ногой (тай-сабаки), тори уклоняется от атаки укэ, который слегка наклоняется вперед. ►



2) Воспользовавшись небольшим выводом укэ из равновесия, тори обеими руками хватает палку, притягивая ее к своей левой руке, чем еще больше выводит укэ из равновесия, а затем наносит боковой удар ногой (йоко-гэри) в грудную клетку.

3) Тори опускает правую ногу на землю, не освобождая захвата правой рукой палку, и на левой ноге разворачивается на 180° против часовой стрелки (тай-сабаки). Затем круговым ударом локтя наносит удар в спину (усиро-маваси-эмпи). ►



4) Тори заносит сверху левую руку вперед к укэ и предплечьем наносит сильный удар в лицо. Лежащего и обезоруженного укэ тори контролирует той же палкой.



## Круговой удар палкой (длинной) в висок

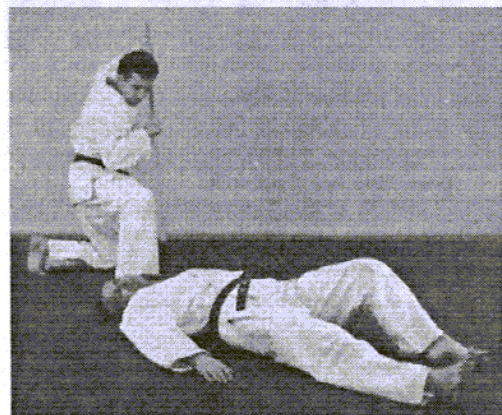
1) Защищаясь руками, тори начинает разворачиваться на левой ноге в сторону атаки укэ, истощая его энергию и выводя из равновесия. ▶



◀ 2) Тори останавливает движение палки и хватает ее, не имея энергии, достаточной, чтобы избавиться от опасности; одновременно опускается на левое колено на землю, толкая палку, а следовательно, и укэ, вперед, не прерывая предыдущего движения вращения.



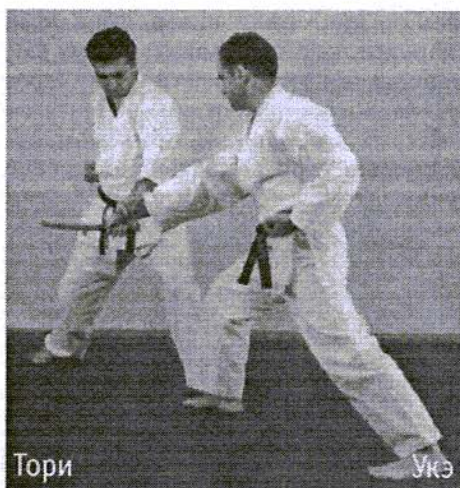
3) Укэ перекачивается вперед. ▶



◀ 4) Тори контролирует укэ и угрожает отобранной палкой.



## Прямой удар кинжалом в живот

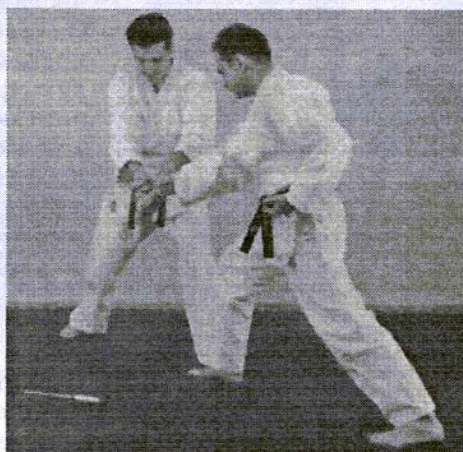


Тори

Укэ

2) Затем костяшками правой кисти тори наносит удар по тыльной стороне правой кисти укэ и обезоруживает его.

1) Сделав на правой ноге круговое движение (тай-сабаки) по часовой стрелке, тори разрушает атаку укэ, который теряет равновесие, наклоняясь вперед. Одновременно левой кистью блокирует правую кисть укэ на уровне запястья.



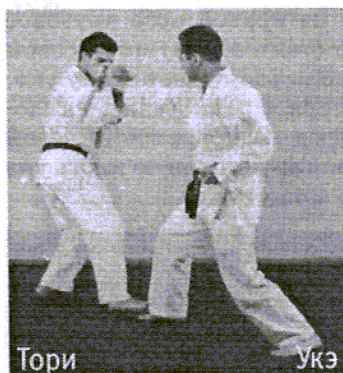
4) Тори ставит правую ногу между затылком и бедром лежащего укэ и переходит на рычаг шейных позвонков. Одновременно контролирует укэ, удерживая правое его предплечье на левом бедре.

3) Тори бросает укэ на землю, выкручивая запястье изнутри наружу (котэ-гаэси), усиливая этот прием смещением вперед правой стопы и последующим круговым движением на левой ноге (тай-сабаки) против часовой стрелки.





## Удар кинжалом сверху



1) Смещаясь по диагонали влево, тори провел блок снаружи, который позволил ему вывести из равновесия укэ и фактически отразить атаку.

2) Правой кистью тори захватывает правое запястье укэ; затем, сместившись за плечи противника (выдвинув вперед левую ногу), частью левой кисти, противоположной ребру (хайто-учи), наносит удар в трапециевидные мышцы, ослабляя укэ. ►



4) Не ослабляя захвата, тори опирается левым коленом на землю, вынуждая укэ следовать за ним. Затем, воздействуя болевым приемом бедра, тори обезоруживает укэ. ►



3) Тори левой рукой захватывает правый отворот воротника, начиная проводить удушение, усиливаемое захватом запястья.

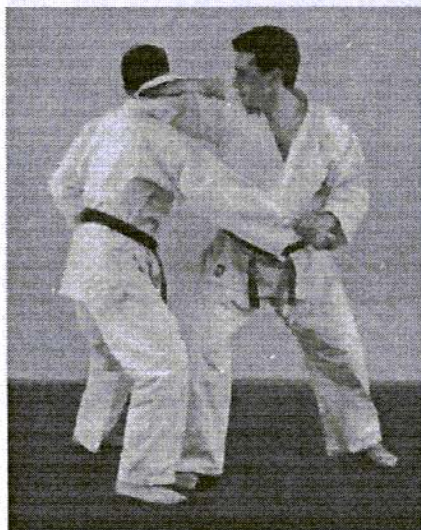


5) Окончательный контроль тори проводит, продолжая душить укэ и изгибать его правое запястье.



## Круговой удар кинжалом

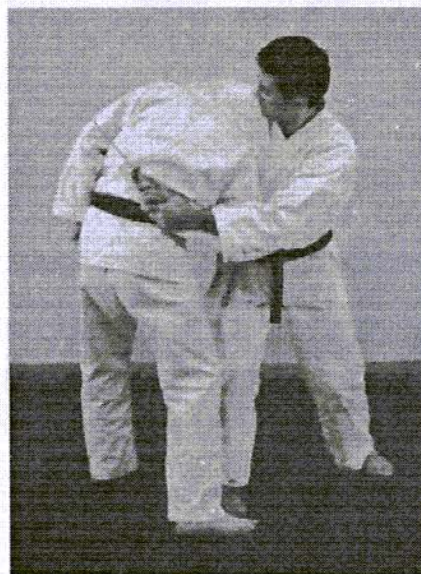
1) Опережая укэ, тори выдвигает вперед правую ногу, блокируя атаку, а правой рукой защищает лицо, левой блокируя вооруженную руку противника. ►



Укэ

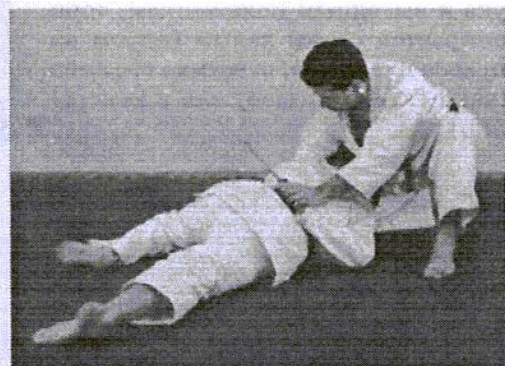
Тори

2) После этого тори отделяется от укэ в момент, когда ему можно нанести удар правым локтем в затылок. ◀



3) Заводя правую руку укэ ему за спину, тори наклоняет его вниз. ◀

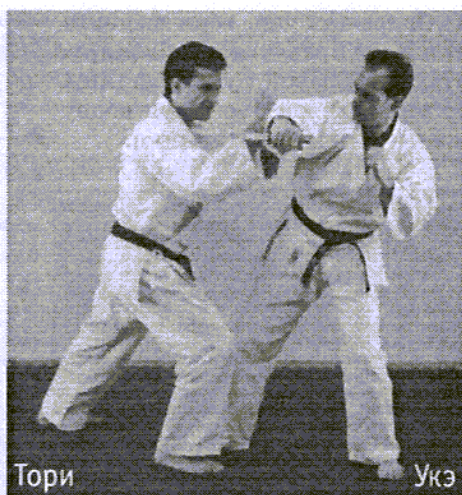
4) После броска тори держит руку укэ с ножом для контроля. ►





## Боковой удар кинжалом

1) Выдвинув правую ногу вперед и двумя предплечьями заблокировав руку укэ, тори препятствует завершению атаки.



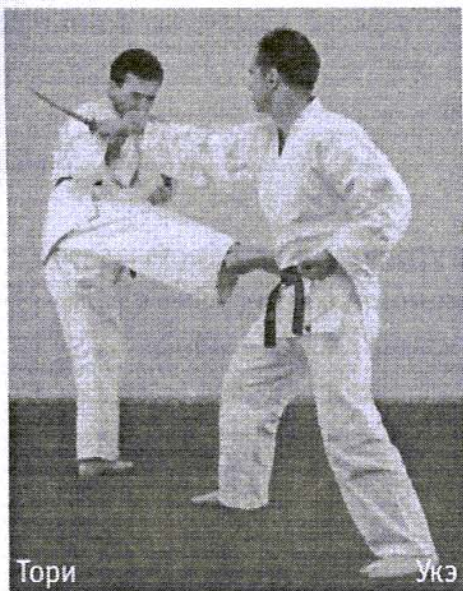
2) Левым локтем тори наносит удар в лицо.

3) Воспользовавшись ослаблением укэ и выгодным положением, тори опирается своим левым бедром на правое плечо укэ, отжимая его вниз (ваки-гатамэ), разоружая и контролируя.

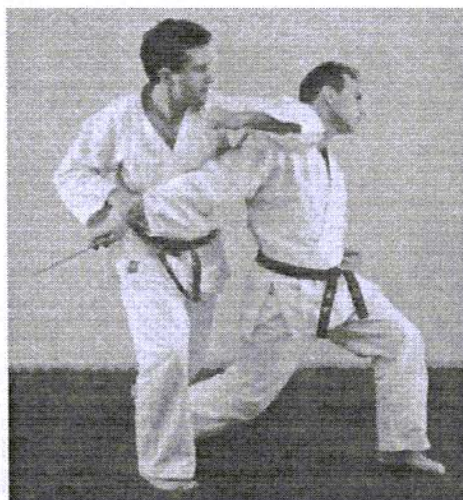




## Прямой удар кинжалом в горло

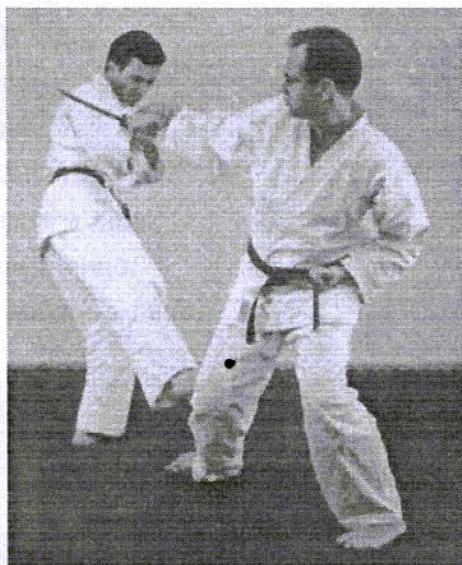


2) ...и один придавливающий удар в колено (фумикоми)...

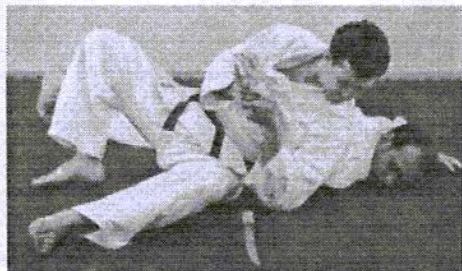


4) Воспользовавшись ослаблением укэ и выгодным положением, тори левым бедром надавливает на правое плечо укэ, отжимая его вниз. Соскальзывая на землю, тори вынуждает укэ следовать за ним. Затем разоружает и контролирует укэ.

1) Смещаясь по диагонали влево, тори прерывает атаку или устраняет ее угрозу и одновременно правой кистью блокирует вооруженную кисть укэ. Затем правой ногой (йоко-гэри) очень быстро один за другим наносит несколько ударов в живот...



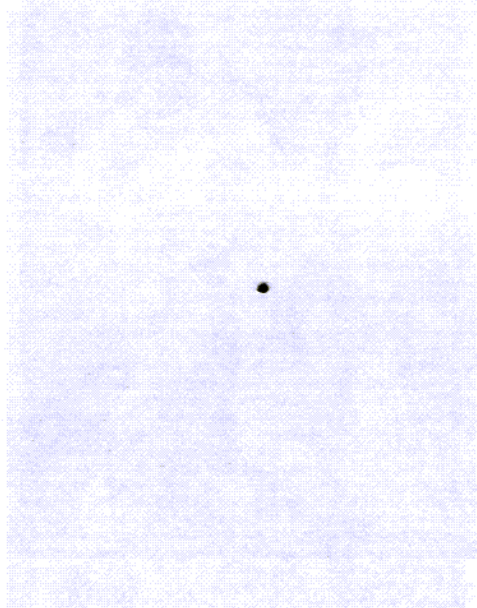
3) ...и, наконец, левым локтем в лицо (маваси-эмпи).





## 9-я ГРУППА

### Защита от нетрадиционных атак

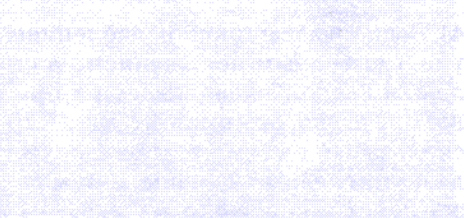
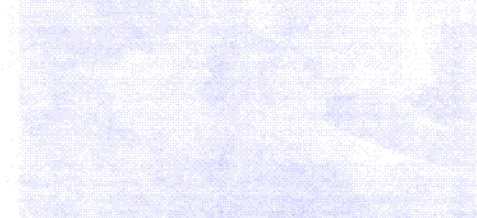


ВВЕДЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ





В 9-й группе представлены десять приемов защиты от нетрадиционных атак, от сложных захватов и от захватов в сочетании с атаками. Приемы описаны в следующем порядке.

Защита от:

- 1) переднего толчка в корпус;
- 2) удара в лицо;
- 3) удара локтем в висок (маваси-эмпи);
- 4) захвата за запястье и за волосы (сзади);
- 5) захвата за запястье и за шею (сзади);
- 6) захвата за запястье и полунельсона;
- 7) захвата типа Нельсона (два варианта);
- 8) захвата за воротник и удара кулаком в лицо;
- 9) захвата за волосы и удара кулаком в лицо;
- 10) захвата за плечо сзади и удара кулаком в лицо.

Речь идет об атаках, которые нельзя недооценивать, поскольку они особенно эффективны и очень быстры.





## Передний толчок в корпус



2) Пользуясь потерей укэ равновесия, тори (который тем временем сместился на свою правую ногу) левой стопой блокирует правую стопу укэ, не давая ему возможности обрести равновесия; одновременно он тянет укэ руками...

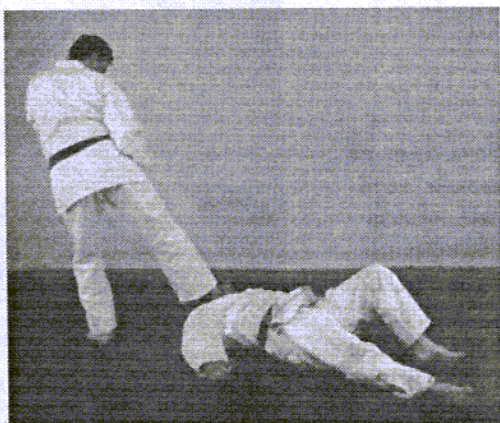
1) Отступив левой ногой назад, тори принимает правостороннюю стойку, в то время как руками контролирует возможные реакции укэ. Динамичное выполнение приема позволяет тори смягчить атаку укэ и одновременно вывести его из равновесия.



3) ...что приводит к перекачиванию укэ в падении вперед (сасэ-цури-коми-аси — передняя подсечка).



4) Прежде чем укэ проявляет какую-то реакцию, тори наносит ему удар в лицо.





## Удар в лицо



- 1) Отставив левую ногу назад, тори принимает правостороннюю стойку и руками и предплечьями останавливает и контролирует атаку. Динамичное выполнение приема позволяет тори смягчить нападение укэ и одновременно вывести его из равновесия.

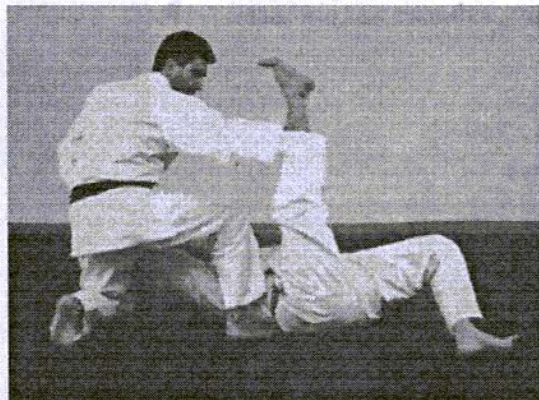
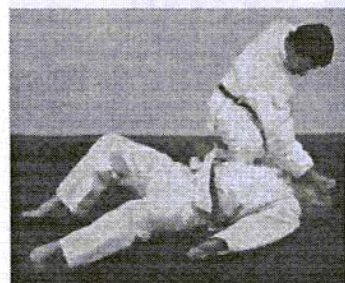
2) Пользуясь потерей равновесия укэ, тори (который тем временем опустил левым коленом на землю) тянет его вниз — принцип уки-отоси, выведение из равновесия рывком, (следует обратить внимание на руки тори)...



- 3) ...и в падении укэ перекачивается на землю вперед.



4) Правым предплечьем тори отражает дальнейшую атаку укэ и...



- 5) ...опершись правым коленом на грудную клетку укэ (тип контроля) наносит ему правой рукой обратный удар в лицо (уракен-учи).



## Удар локтем в висок (маваси-эмпи)

1) Выставив правую ногу вперед, тори блокирует укэ (прежде, чем тот успеваает завершить атаку), выводит его из равновесия с уклоном назад.

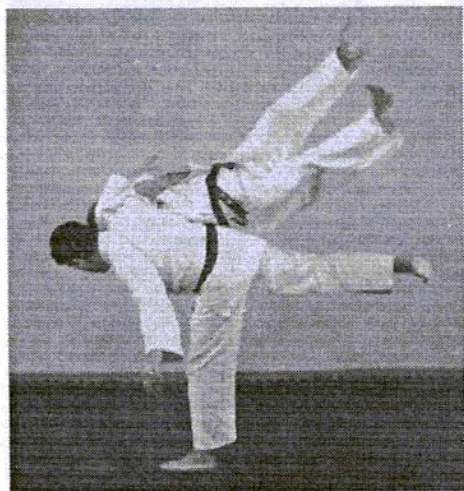
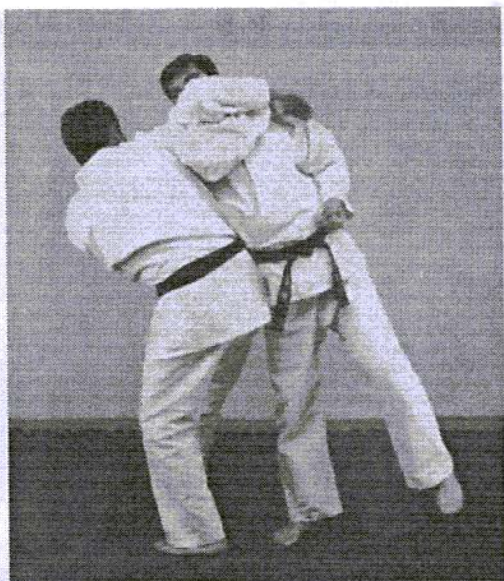


2) Пользуясь мгновенной потерей укэ равновесия, тори стороной правой кисти (хайто-учи), обратной ребру, наносит удар в шею.





3) Не меняя положения рук, тори притягивает к себе укэ (который не может оказать уже никакого сопротивления)...



4) ...и подсечкой правой его ногой опорной ноги (о-сото-гари) бросает противника.

5) Ладонью правой кисти тори наносит лежащему противнику удар в ухо и оглушает его.





## Захват за запястье и за волосы (сзади)

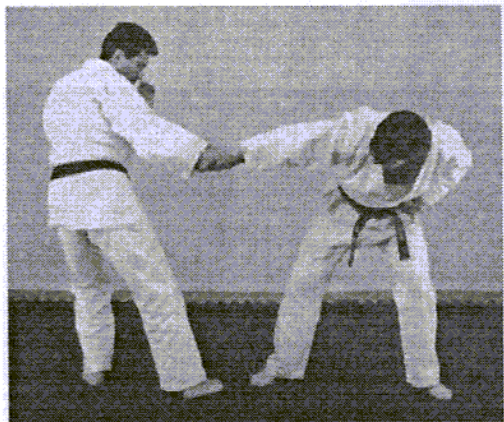


- ◀ 1) Тори смещается правой ногой вперед, нарушая равновесие укэ.

2) Тори быстро поворачивается на своей левой ноге и тыльной стороной левого кулака наносит укэ удар в живот (или в бок). Одновременно правой рукой хватается его правое запястье — весьма эффективный захват. ▶

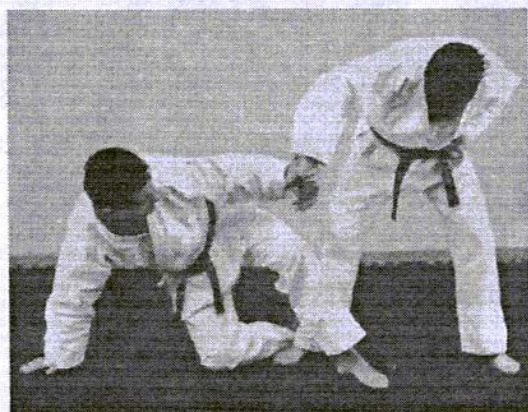
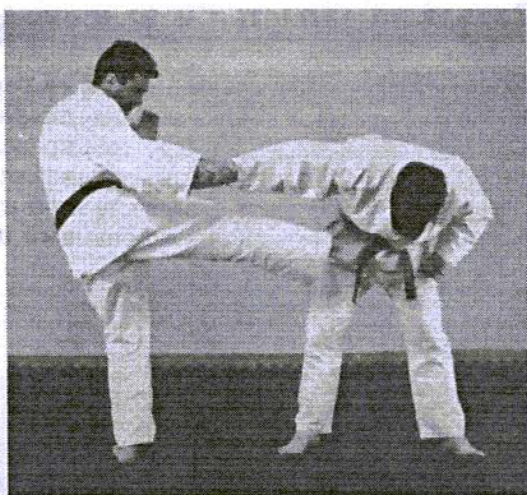


- ◀ 3) Не ослабляя захвата запястья, тори меняет положение, одновременно сдвигая ногу и правую руку в направлении к укэ и в то же время, осуществляя контроль запястья и выведение противника из равновесия.



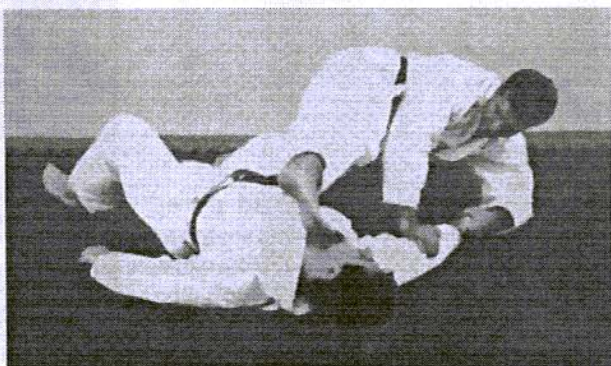


4) Правой ногой тори наносит уке фронтальный удар в живот (маэ-гэри), еще больше ослабляя его...



5) ...а затем, заменив правую руку, захватившую запястье, левой рукой, тори начинает скручивать правое запястье уке (санжō) и одновременно правыми ладонью и коленом опирается на землю, стараясь поставить правую стопу за правой стопой уке. Продолжая действие, тори наносит удар левой пяткой в правое колено уке, который падает назад.

6) Правой ногой тори проводит удар в лицо.





## Захват за запястье и за шею (сзади)



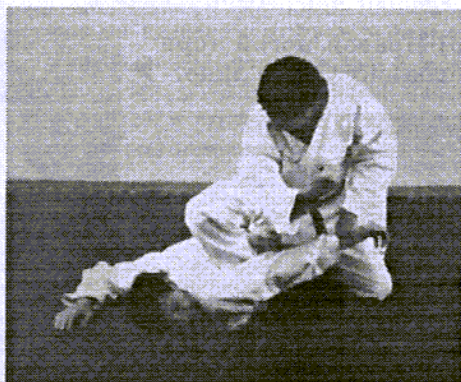
- ◀ 1) Тори сгибает левое предплечье и пяткой правой ноги наносит удар по правой ноге укэ на уровне колена, ослабляя его. Одновременно правой рукой препятствует укэ выполнить правым предплечьем прием удушения.



- 2) Правой рукой тори захватывает левое запястье укэ (которое держит под контролем приемом санкё) и, пройдя под его рукой, смещается влево. Из этого положения правой ногой тори наносит удар в живот (или по половым органам) снизу вверх, ослабляя противника.



- ◀ 3) Затем тори опирается на землю в такой последовательности: плюсной, коленом, локтем и боком (правым), после чего левой пяткой наносит укэ удар в подколенную область левой ноги, и укэ падает вперед.



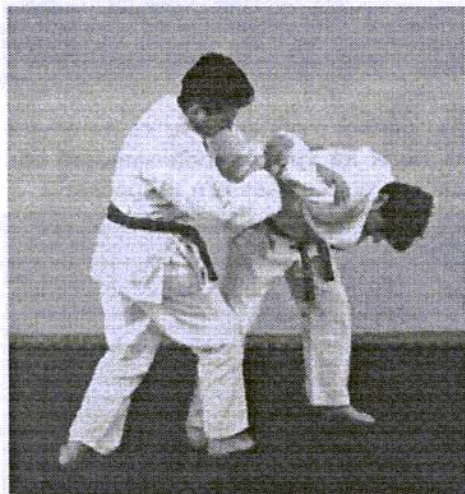
- 4) Развернувшись на левой ноге, тори приподнимается, и захватывает левую кисть укэ; подталкивая его вперед, тори большой берцовой костью воздействует на локоть противника рычагом.



## Захват за запястье и полунельсон



2) Тори разворачивается влево, отставляет левую ногу назад, уклоняясь от захвата...

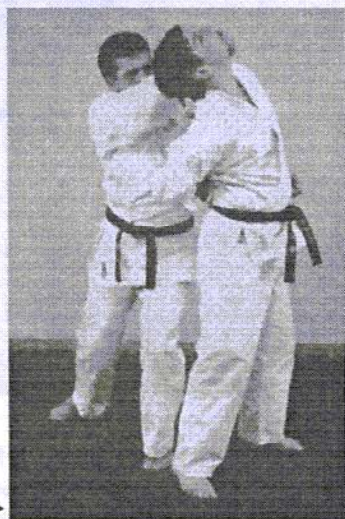


4) Правой рукой хватаят укэ за подбородок и оттягивает его в сторону, противоположную нажатию на плечо. С большей силой, выполняя оба движения (растяжение и сжатие) Тори вынуждает укэ признать себя побежденным.

1) Тори сгибает левое предплечье и правой пяткой на уровне колена наносит удар по правой ноге укэ. Одновременно правым локтем толкает укэ вниз, не позволяя ему эффективно сжаться.



3) ...и, продолжая разворот, располагает левое предплечье в просвете между правой рукой и предплечьем укэ, тем самым, выгибая предплечье и осуществляя контроль (сдавливанием) плеча.





## Захват типа Нельсона с подсечкой

Укэ



Тори

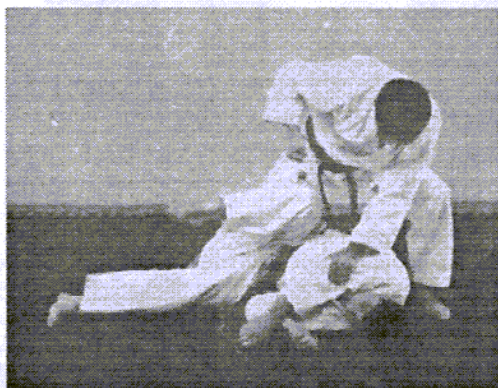
◀ Детали атаки



1) Тори дает понять укэ, что испытывает боль, провисая. Затем ставит левую ногу позади правой ноги укэ и левой рукой наносит удар в половые органы, ослабляя его.



◀ 2) Обеими руками тори хватает укэ за ноги на уровне подколенной области, поднимает его и бросает...



3) ...затем проводит контроль и наносит удар в лицо, оглушая...



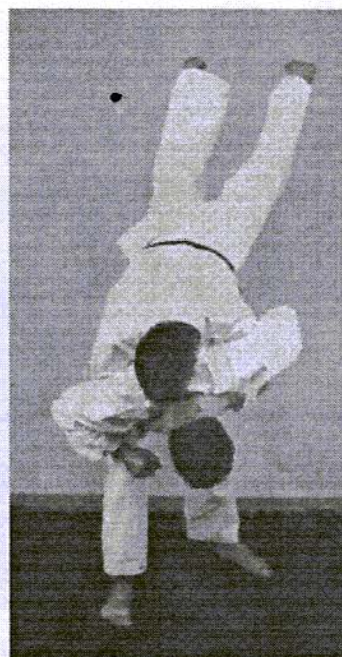
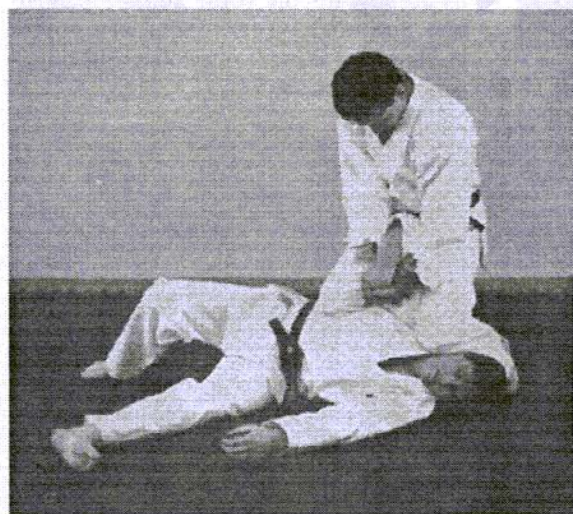
Деталь атаки ►



- ◀ 1) Тори мешает укэ сделать атакующее движение, захватывая правой рукой свое левое запястье. Затем в быстрой последовательности а) сближает свои локти, б) продвигает вперед правую ногу, с) сгибает корпус вперед...



- 2) ...бросая противника. ►



- ◀ 3) Тори скручивает правую руку лежащего укэ, а коленом контролирует его.



## Захват за воротник и удар кулаком в лицо



2) Благодаря получившемуся захвату, тори сгибает предплечье укэ, чтобы продвинуть собственное правое предплечье (сихо-нагэ).

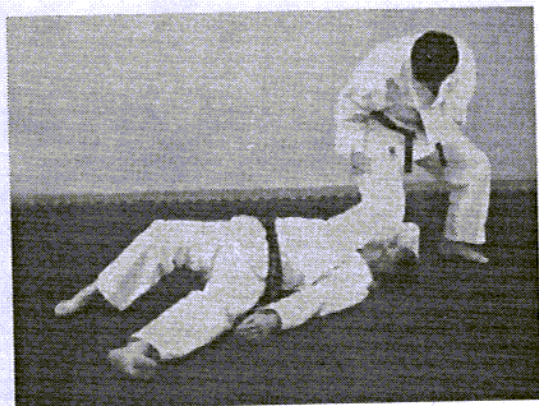
1) Отступив левой ногой назад, тори принимает правостороннюю стойку, и одновременно выводит из равновесия укэ с последующим ослаблением захвата. В то же время левой рукой захватывает правое запястье укэ, вынуждая отклониться наружу (котэ-гаэси), а правым предплечьем останавливает левый кулак.



3)левой ногой тори делает круговое движение (тай-сабаки) против часовой стрелки, способствуя падению укэ боком.



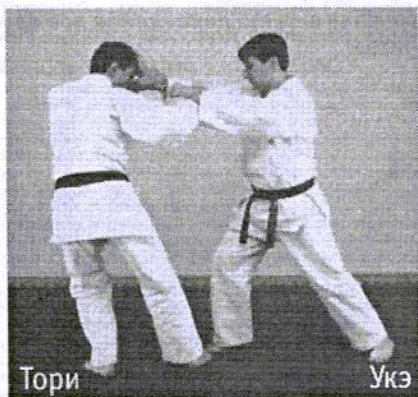
4) Правым коленом тори прижимает согнутую правую руку укэ к локтю





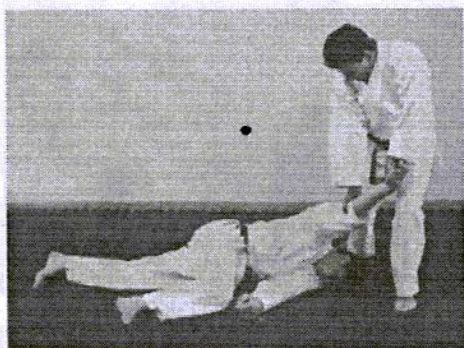
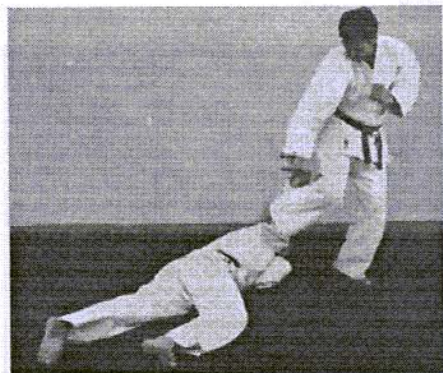
## Захват за волосы и удар кулаком в лицо

1) Отставляя левую ногу назад, тори принимает правую стойку, выводя из равновесия укэ и сразу ослабляя захват. Одновременно левой рукой тори захватывает правую руку укэ (чтобы укэ не смог сильнее потянуть его за волосы), а правой рукой отражает удар левым кулаком.



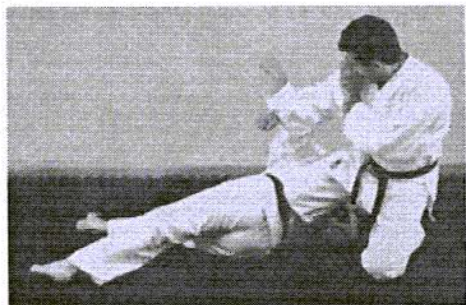
2) Не ослабляя захвата правого запястья, тори в быстрой последовательности: а) делает разворот правой ногой (заводя левую руку укэ за правую), б) делает круговое движение левой ногой (таи-сабаки) против часовой стрелки, в) вытягивает руки вниз...

3) ...вызывая падение укэ; воздействуя болевым приемом правого колена, заставляет повернуться его на левый бок.



4) Заменив правой рукой левую руку, захватившей запястье, тори переворачивает укэ (просунув правую ногу между локтем и плечом...

5) ...и опершись левым коленом на землю), правым предплечьем тори отражает, возможно, последнюю атаку укэ, и так уже испытывающего сильную боль в правом плече.





## Захват за плечо сзади и удар кулаком в лицо

Деталь атаки, показанная под другим углом



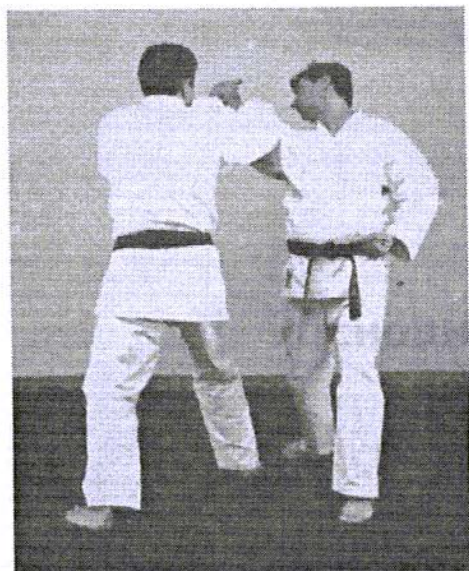
1) Продвинув левую ногу вперед, тори принял правостороннюю стойку, одновременно выведя укэ из равновесия и сразу же ослабив захват. В это же время правой рукой отражает удар правым кулаком, который намеревался провести укэ.



2) После захвата (правой рукой) правого запястья укэ тори ладонью (тейсё-учи) левой руки наносит укэ удар в лицо.

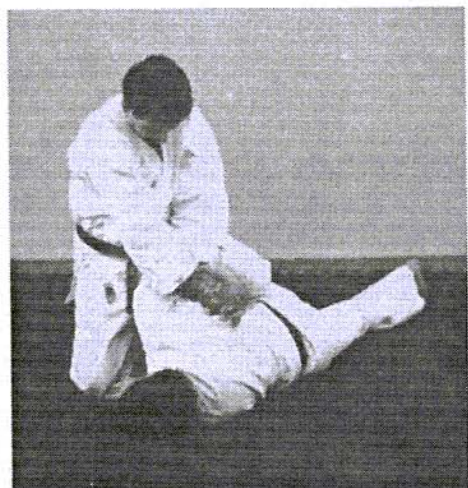
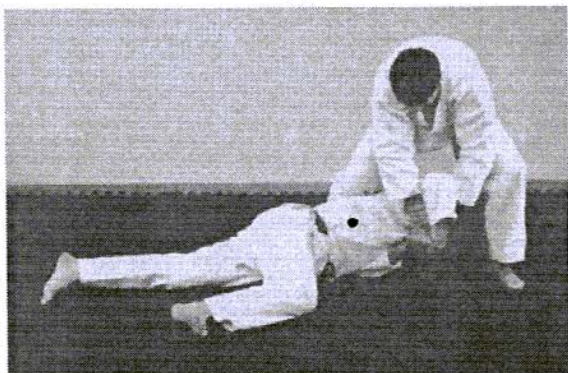






- ◀ 3)левой рукой тори захватывает свое правое запястье, а левой ногой делает круговое движение (таи-сабаки) против часовой стрелки, способствуя падению укэ боком.

- 4) Не ослабляя захвата запястья, тори вынуждает укэ повернуться на левый бок. ▶



- ◀ 5) Тори делает большое круговое движение (таи-сабаки) правой ногой (по часовой стрелке), чтобы находиться у правого бока и контролировать укэ.

*Примечание: положение ног тори*



## Основные элементы



## Основные элементы (общее понятие)

Под этим термином подразумеваются все движения, используемые как в ближнем бою, так и на расстоянии, как в контролируемом спарринге, так и при самозащите. Сказанное может навести на мысль, что исключительное знание основных движений ведет к автоматическому овладению джиу-джитсу, но это совершенно неверно.

В самом деле, если мы попробовали бы скомбинировать основные движения, типичные для ближнего боя, с движениями, характерными для боя на расстоянии, и с приемами контроля или выведения из равновесия, не подогнав сначала одно к другому, т.е. рассматривая их как детали из различных коробок с цветными и разными по форме картинками, а не как детали из одного конструктора, мы получили бы, хотя и эффективную, систему самозащиты (с отличными характеристиками дисциплины-«прародительницы»), ничего общего не имеющую с джиу-джитсу. Это объясняется тем, что, помимо физиологических аспектов, психологических и технических задач, джиу-джитсу, а точнее каждая школа джиу-джитсу, развивала свой стиль, приспособлявая к нему каждое основное движение.

Есть стили мягкие и жесткие, статические и динамические; стили, ориентированные на ближний бой, и на бой на расстоянии, стили, в которых превалирует техника выведения из равновесия и бросков или техника контроля. В каждом из стилей разработана своя система работы, основанная на знании основных движений.

Полагаю, что знание основных движений других дисциплин, даже если они не используются в нашей обычной практике, имеет весьма важное значение, поскольку может облегчить организацию нашей защиты.

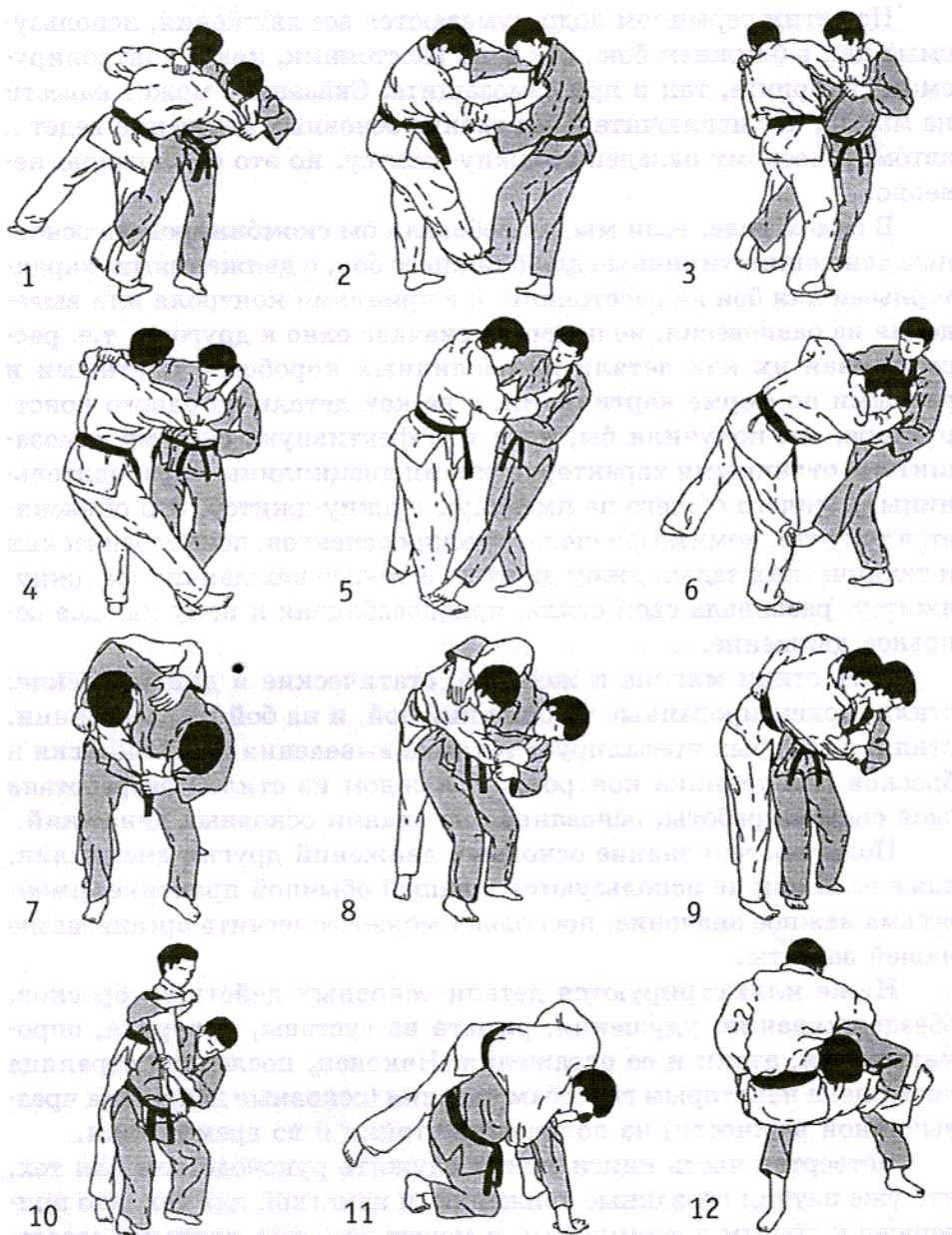
Ниже иллюстрируются детали основных действий: бросков, обездвиживания, удушения, рычага на суставы, контроля, опрокидывания, атаки и ее отражения. Наконец, последняя страница посвящена некоторым способам падения (основные движения чрезвычайной важности) из положения стойки и во время атаки.

Четвертая часть книги может служить руководством для тех, кто уже изучил названные движения, и наметкой для тех, кто привержен к другим дисциплинам, и может помогать ценными советами и указаниями желающим овладеть приемами самозащиты.

Кроме того, при осторожном подходе эта часть позволяет провести быстрое сравнение с деталями основных движений, описанных во второй части. В учебных целях защищающийся (тори) изображен в сером цвете.

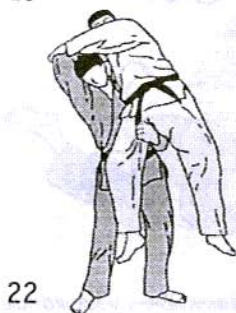
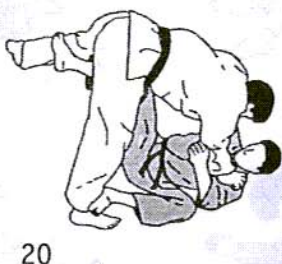
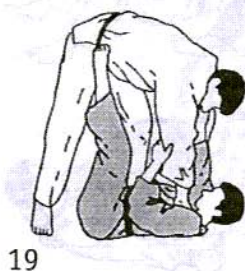
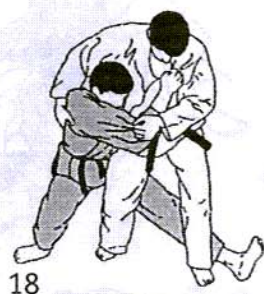
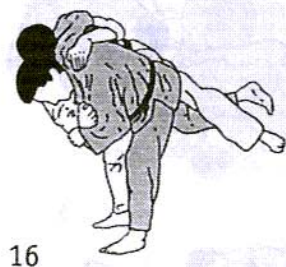
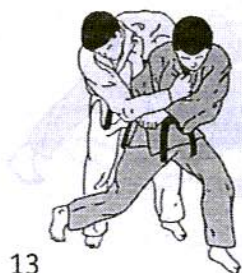


## Детали основных бросков



1 — подсечка наружу широким взмахом ноги, 2 — давление на стопу вперед, 3 — зацеп изнутри, 4 — подсечка изнутри, 5 — передняя подсечка, 6 — подсечка в колено, 7 — бросок через бедро, 9 — бросок через бедро с захватом туловища, 10 — бросок через плечо в руку, 11 — бросок через плечо, 12 — бросок с захватом ног обеими руками.

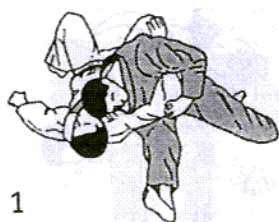




13 — передняя подножка при броске через руку, 14 — подхват под обе ноги, 15 — подхват голенью, 16 — подхват ногой с обхватом за шею, 17 — бросок через спину обеими руками, 18 — задняя подножка с падением, 19 — бросок через голову, 20 — бросок через голову с подсадом голенью, 21 — переворот через спину, 22 — разворот руки, 23 — боковая подсечка под две ноги, 24 — рывок выведения из равновесия.



## Детали основных приемов обездвиживания



1



2



3



4



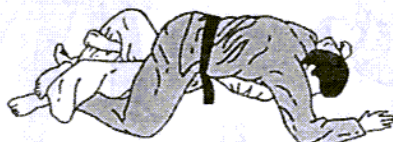
5



6



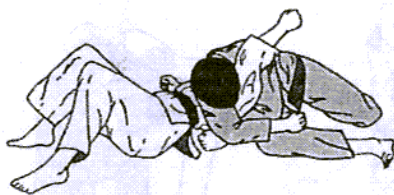
7



8



9



10

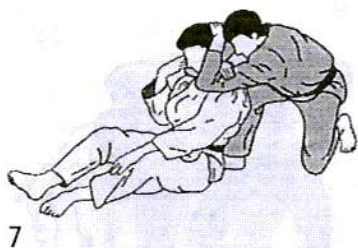
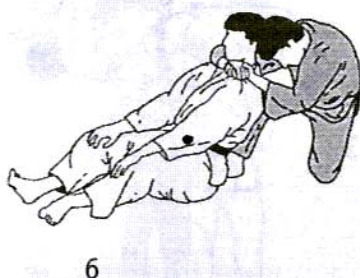
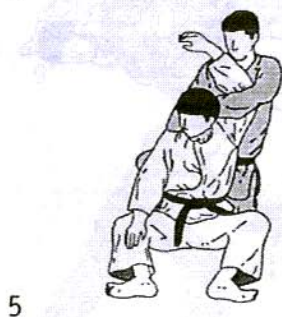
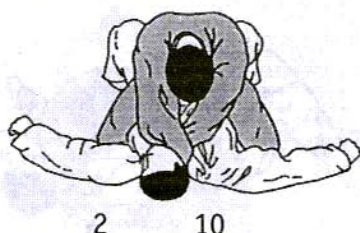


11

1 — обхват шеи сверху и захват локтя с удержанием сбоку, 2 — удержание сбоку с захватом одежды и руки, 3 — удержание со стороны плеча с захватом руки и головы, 4 — удержание поперек с захватом руки и пояса, 5 — удержание со стороны головы с захватом рук и пояса, 6 — удержание со стороны головы с захватом рук и пояса, 7 — обратное удержание сбоку, 8 — удержание верхом с захватом руки и головы, 9 — удержание поперек с захватом запястья и плеча, 10 — удержание сбоку с захватом руки в подмышечной впадине, 11 — обратное удержание верхом.



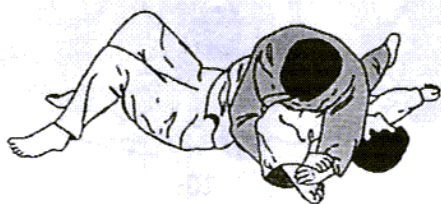
## Детали основных приемов удушения



1 — прямое удушение руками накрест, 2 — удушение из положения верхом при скрещенных впереди руках, 3 — удушающий прием предплечьем спереди, 4 — удушение отворотом сзади, 5 — удушение отворотом сзади с одновременным приподниманием рук, 6 — удушение сзади плечом и предплечьем с упором в затылок, 7 — удушение сзади плечом и предплечьем с пригибанием головы рукой, 8 — удушающий прием спереди с захватом рукава, 9 — большие пальцы внутри, 10 — большие пальцы снаружи.



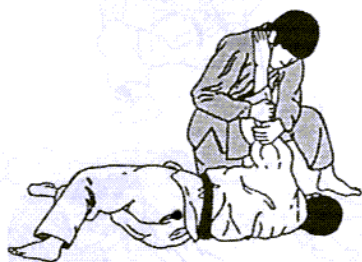
## Детали основных рычагов на суставы



1



2



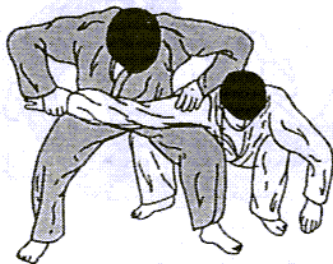
3



4



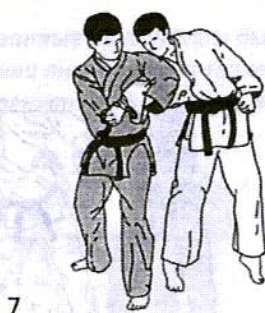
5



6

1 — «узел поперек», 2 — перегибание руки при ее захвате двумя ногами, 3 — перегибание локтя плечом и предплечьем, 4 — перегибание руки с удержанием под мышкой в положении лежа, 5 — перегибание руки с удержанием под мышкой (стоя), 6 — выкручивание руки на животе,

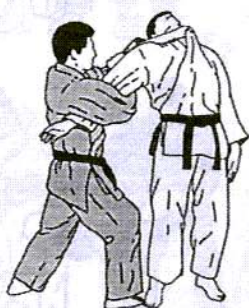




7



8



9



10



11



12



13

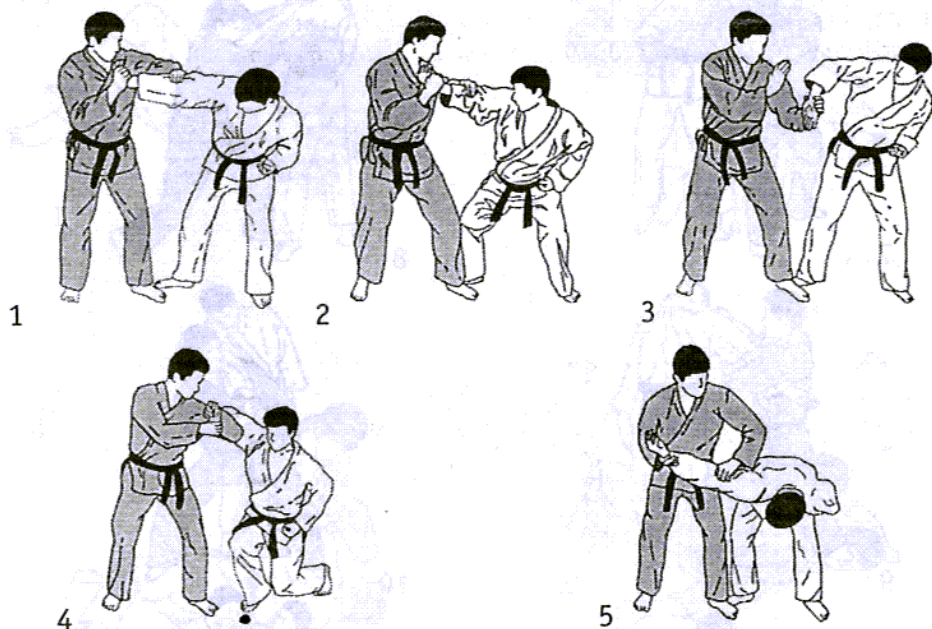


14

7 — рычаг на локоть (простой сбоку), 8 — рычаг на локоть (спереди), 9 — рычаг на локоть сбоку (с выкручиванием), 10 — рычаг на локоть (с опорой на плечо сзади), 11 — рычаг на локоть (с опорой на плечо впереди), 12 — рычаг на локоть сбоку (с опорой на грудную клетку), 13 — рычаг на запястье, 14 — рычаг на плечо (с выкручиванием руки)

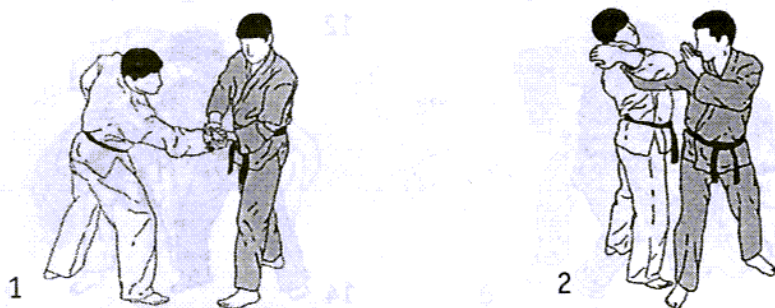


## Детали основных действий: контрольных,



1 — захват запястья (иккё), 2 — захват с перегибом запястья (никё), 3 — захват запястья с выкручиванием (санкё), 4 — захват запястья двумя руками с выкручиванием (еткё), 5 — захват предплечья (гокё)

## ... а также контрольных и бросковых...



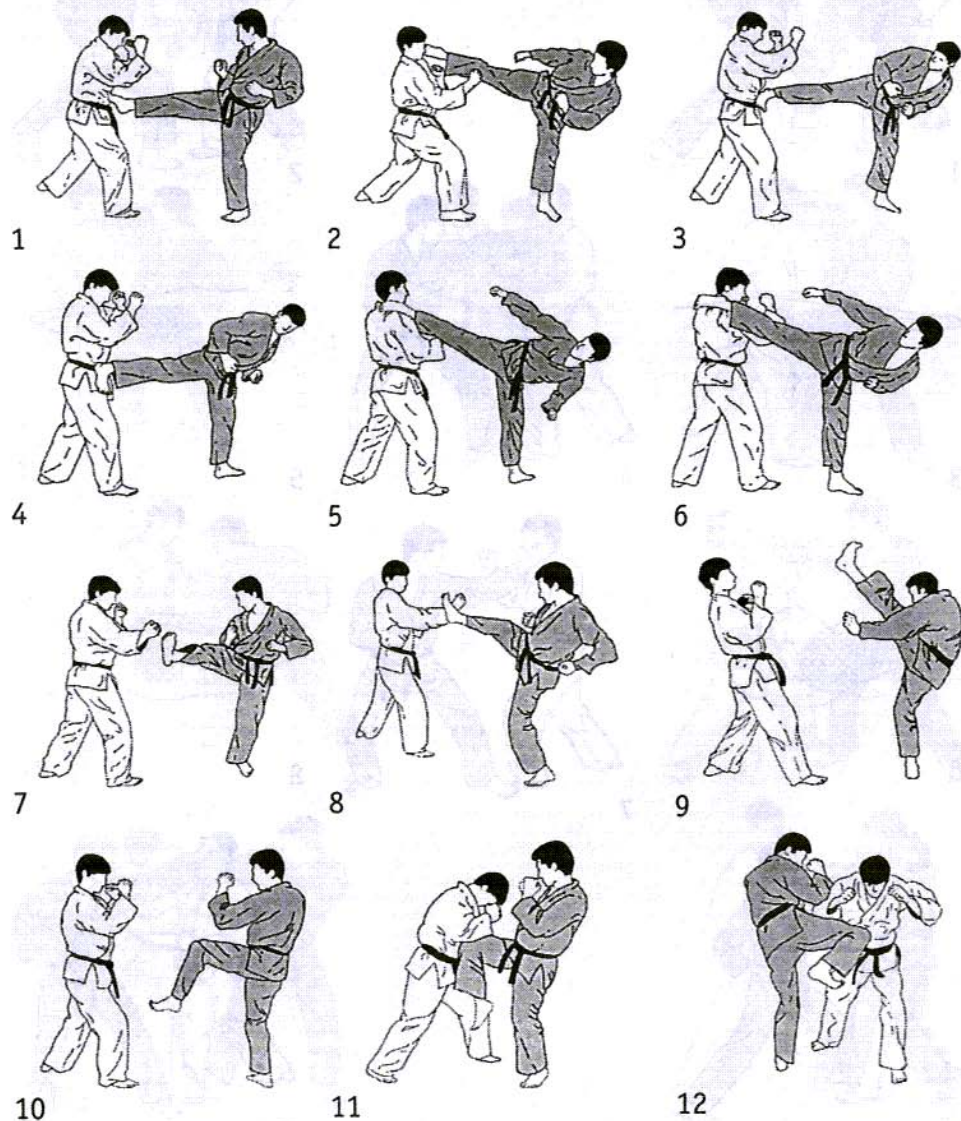
1 — контратака с захватом запястья двумя руками, 2 — бросок на четыре стороны с захватом предплечья

## ...в стиле мицу-рю



## Детали основных атак ударами ногами

Показанные ниже удары бывают простыми, с подпрыгиванием, хлещущими (кэ-агэ) или таранящими (кэкоми). Удары могут наноситься: верхней частью ступни, согнутым запястьем, бедрами, ребром стопы, подошвой.



1 — удар ногой прямой, 2 — круговой удар ногой, 3 — боковой удар ногой, 4 — удар назад, 5 — круговой удар назад, 6 — обратный круговой удар снизу, 7 — удар полумесяцем с внутренней стороны, 8 — удар полумесяцем с внешней стороны, 9 — рубящий удар пяткой, 10 — прямой удар коленом, 11 — прямой удар коленом вперед, 12 — круговой удар коленом.



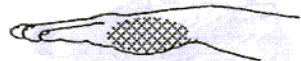
## Детали основных атак ударами рукой



1



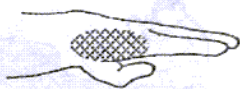
2



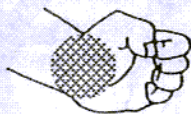
3



4



5



6



7



8



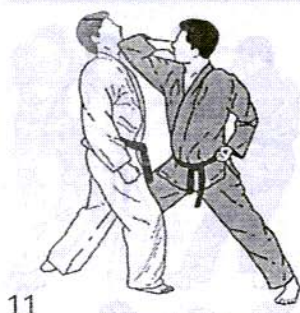
9



10

1 — прямой удар кулаком, 2 — прямой удар кулаком, 3 — ребро ладони, 4 — удар ребром ладони, 5 — ребро ладони с внутренней стороны, 6 — ладонь кисти, 7 — удар ребром ладони в лицо, 8 — тыльная сторона ладони, 9 — удар ладонью в лицо, 10 — удар в лицо тыльной стороной кулака





11



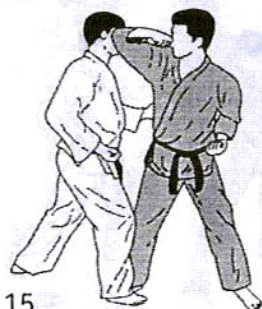
12



13



14



15



16



17



18

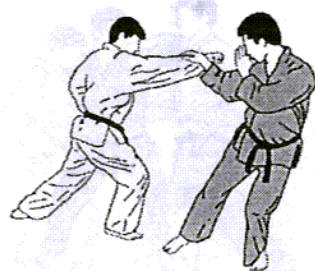


19

11 — прямой удар локтем, 12 — боковой удар, 13 — круговой удар, 14 — задний удар локтем, 15 — задний круговой удар локтем, 16 — апперкот, 17 — прямой удар, 18 — крюк, 19 — полукрюк.



## Детали основных приемов отражения различных атак



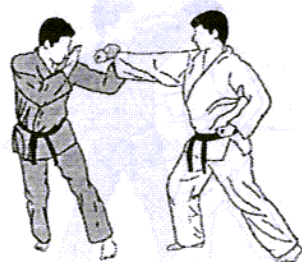
1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



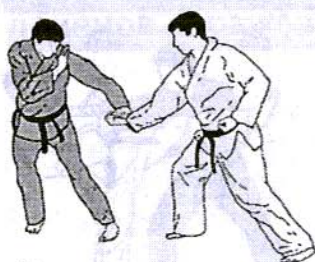
11



12

1 — (от прямого удара правым кулаком в лицо) внешняя защита, 2 — внутренняя защита, 3 — поглощение, — поглощение, 5 — поглощение с блокировкой изнутри, 6 — поглощение, 7-9 — (от крюка) двойная, 10 — (от хлещущего удара), 11 — (от удара сверху), внешняя защита, 12 — (от удара сверху), внутренняя защита перемещением тай-сабаки.





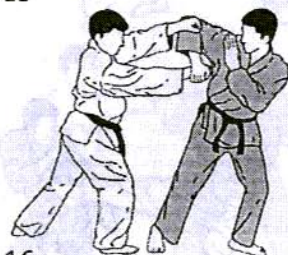
13



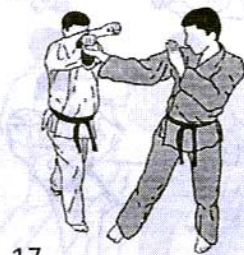
14



15



16



17



18



19



20

Приемы отражения,  
ослабляющие (реко-  
мендуется выполнять  
последовательно):  
внешнее отражение  
удара и отражение с  
поглощением.



21

13 — (от апперкота), внешняя защита, 14 — (от апперкота), внутренняя защита, 15 — (от апперкота), скользя вперед, 16 — (от удара двумя кулаками), по интуиции, 17 — (от тройного удара кулаком), комбинированная, 18 — (от обратного удара), опережая, 19 — (от обратного удара), внешняя с поглощением, 20 — (от двойного удара кулаком), внешняя, 21 — (от двойного удара кулаком) поглощая



## Детали основных приемов отражения ударов ногами



1



2



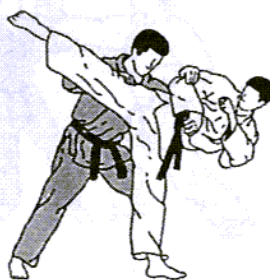
3



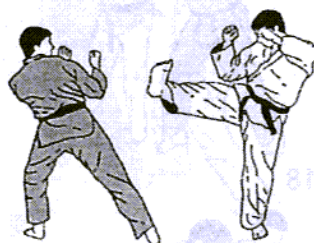
4



5



6



7

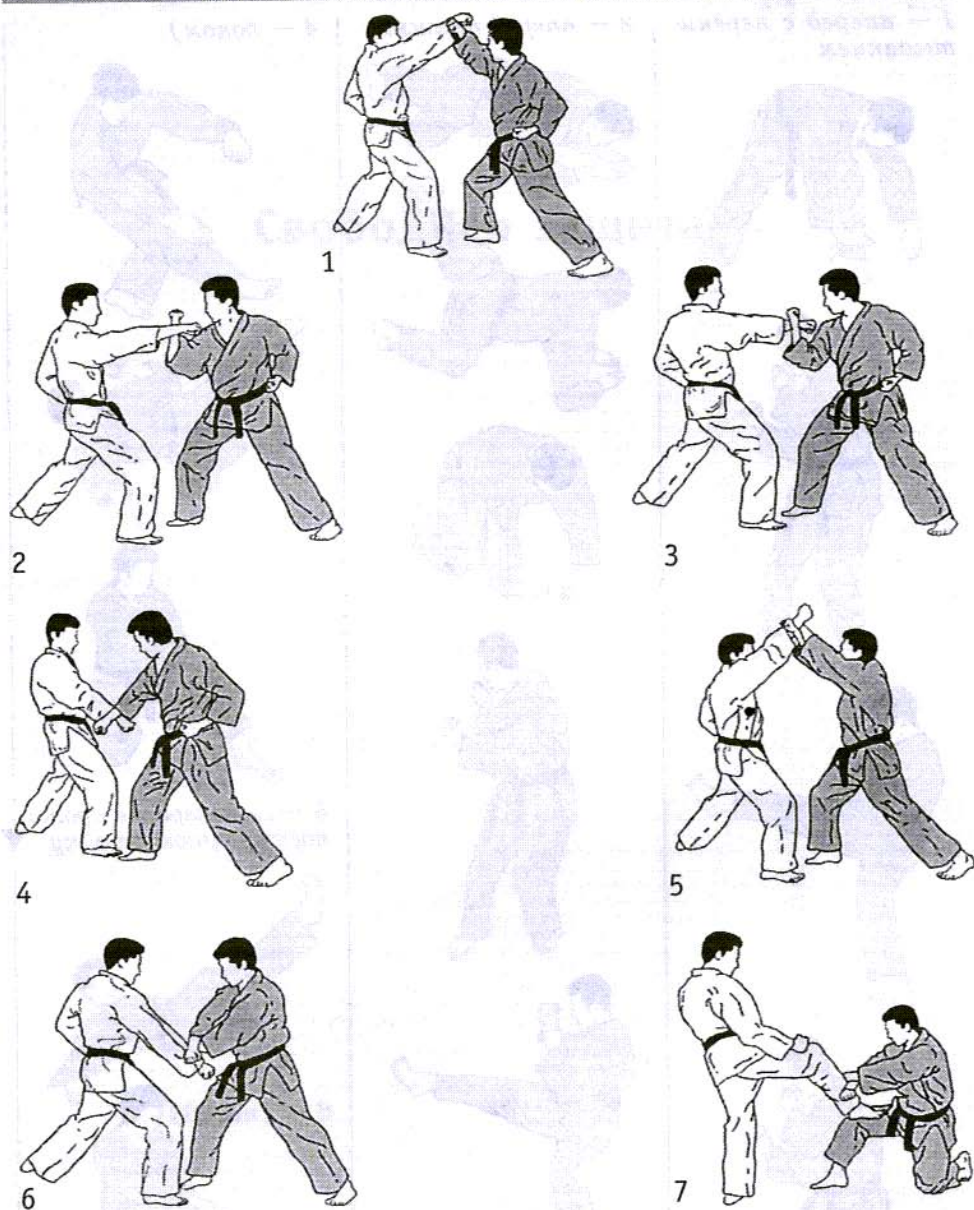
1 — (от фронтального удара правой ногой), внутренняя защита, 2 — (от фронтального удара правой ногой), внешняя, 3 — (от фронтального удара правой ногой), смещение ноги внутрь, 5 — (от кругового удара правой ногой), смещением вперед, 6 — (от удара ногой назад), скольжением вперед, 7 — (от рубящего удара), поглощением энергии.

### Примечания:

1. При атаке боковым ударом ногой можно воспользоваться приемами отражения от фронтального удара ногой (за исключением смещения ноги внутрь).
2. Защититься от всех типов задних ударов ногами можно смещением, подобным смещению, при котором можно находиться снаружи относительно противника.
3. Для защиты от рубящих ударов, фронтальных или круговых, эффективен прием отражения удара с поглощением энергии.



## Детали основных традиционных приемов отражения ударов

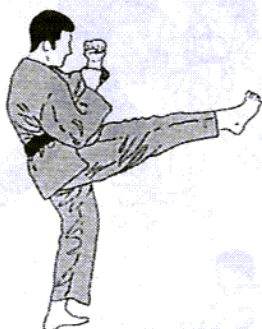


1 — верхний блок, 2 — внешний блок, 3 — внутренний блок, 4 — нижний блок, 5 — блок крестом, верхний, 6 — блок крестом, нижний, 7 — средний блок крестом.

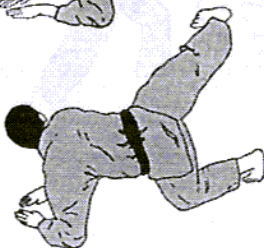


# **Другие основные движения:** **некоторые падения из положения стойки и во время атаки**

1 — вперед с перека-  
 тыванием



2 — вперед плашмя

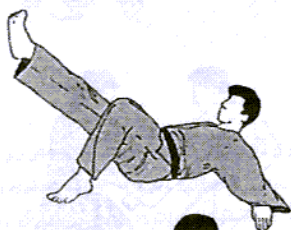


3 — ...и возврат в ле-  
 востороннюю стойку

4 — боком)



5 — ...и возврат в проти-  
 востороннюю стойку



6 — (назад)



7 — ...и возврат в пра-  
 востороннюю стойку.



## Свободная защита



## Свободная защита — понятие, некоторые сведения и упражнения

Для ознакомления с одной из интереснейших, на мой взгляд, тем, я приведу несколько примеров и сделаю несколько простейших сравнений. Под термином «свободная защита» (не следует путать с самозащитой, которая более широко освещается ниже) я понимаю практическое применение, по предварительно составленным схемам или без них, приемов джиу-джитсу, усвоенных либо в процессе спортивной деятельности, либо при изучении по программе защиты, проиллюстрированной в предыдущих частях книги.

Одним из важнейших аспектов самозащиты (о которой речь пойдет ниже) является личная интерпретация каждого технического приема и метода подготовки, но в пределах стиля/школы.

Лучшему пониманию изложенных понятий призваны послужить приведенные ниже упражнения. Выполнение этих упражнений позволит лучше применять на практике полученные ранее знания. Ясно, что показаны лишь несколько возможных упражнений. Но и в этом случае, помимо атак, можно варьировать комбинацию и/или последовательность комбинаций, делая работу более или менее интенсивной, более или менее простой.

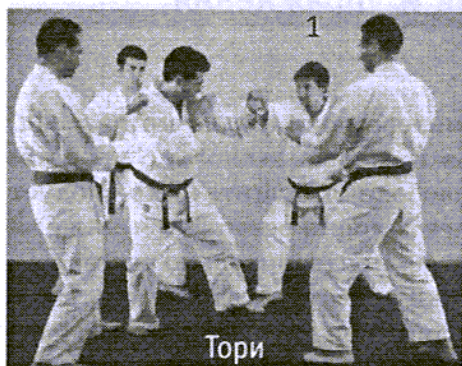
Постоянное повторение отдельных технических приемов по программе защиты способствует точности их выполнения, а также позволяет их усовершенствовать.

Упражнения по свободной защите способствуют повышению психофизической подготовленности, и в частности, координационной способности к контролю, а также развитию интуиции (способности предугадывать атаку) и творческой способности.

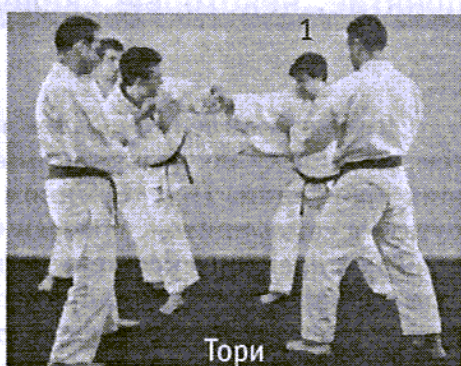
Но, кроме того, эти упражнения заметно повысят уверенность в себе, которая в сочетании с понятием взаимного уважения позволит рассчитывать пропорционально ответную реакцию на атаку.



## Защита и контратака против четырех противников



Тори



Тори

Атака укэ I (фото 1 и 2)

Атакующие (укэ), которые в предшествующих частях книги фигурировали под идентификационными номерами от 1 до 4, принимают атаку в соответствии с указаниями инструктора, который по собственному усмотрению намечает последовательность атак. В случае, показанном на фото, предлагается последовательность 1, 3, 4, 2... и т.д. с изменением, по усмотрению, серии и частоты команды.

Легко понять, что целью упражнения является не только эффективное отражение атаки и контратака, но постоянный контроль противников, расположенных более или менее фронтально; также необходимо внимательно следить за противником, находящимся за плечами. Кроме того, особое внимание следует обращать на выполнение действий отражения, которые всегда должны обеспечивать лучшее положение в стойке. Укэ, по своему усмотрению, может атаковать правым или левым кулаком, в лицо или в корпус.

*Прим. Рекомендуется занять такое положение, чтобы за спиной оставался только один противник (и всегда держать в уме его номер) и чтобы можно было видеть и контролировать остальных атакующих.*

Атака укэ 3 (фото 3 и 4)

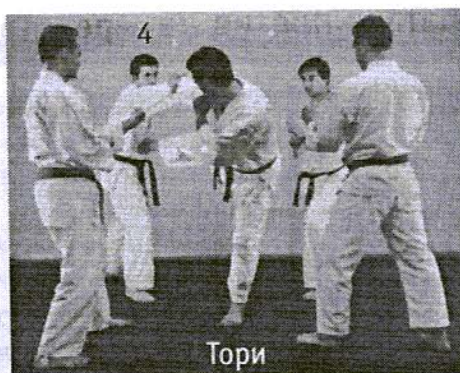


Тори



Тори

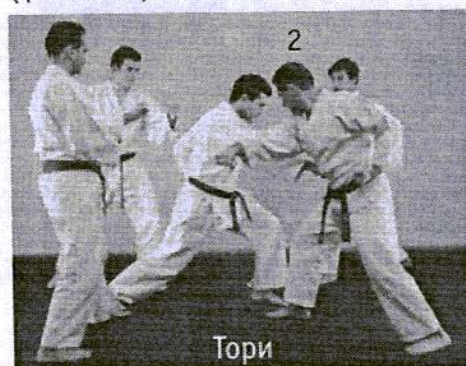




Атака укэ 4 (фото 5)

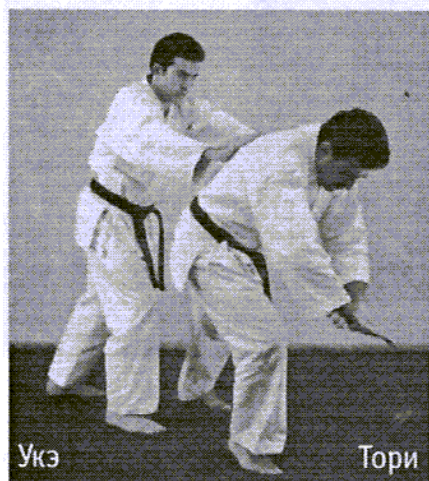
*Примечания: в случае, показанном на фото 5 (противник № 4), контратака может быть осуществлена одновременно с отражением ее.*

Атака укэ № 2 (фото 6 и 7)





## Толчок вперед — разворот — защита

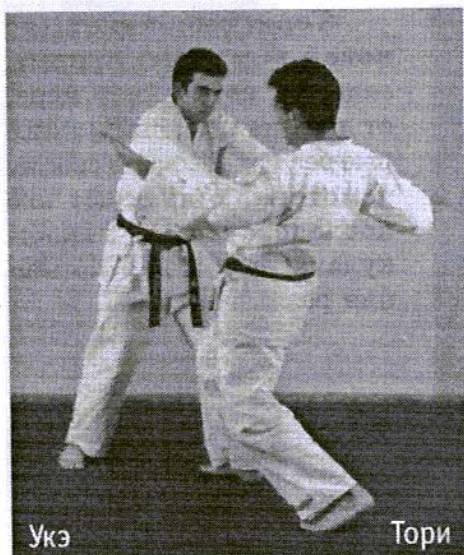


Тори (до новой команды) выполняет приемы защиты от противников, которые сначала его толкают в спину, чтобы он развернулся вперед, а затем (тори еще на ногах) его атакуют (по усмотрению атакующих) ударом кулаком, ногами или применяя различные захваты.

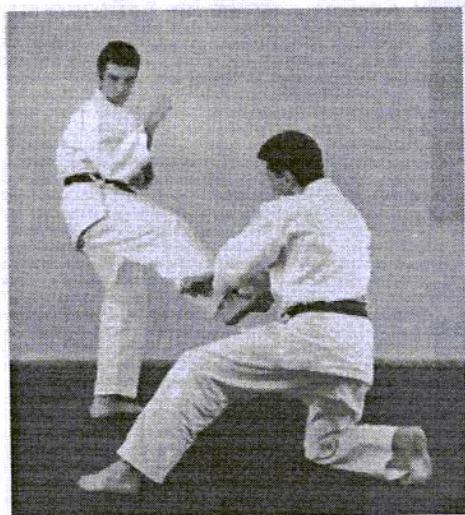




## Толчок назад — разворот — защита

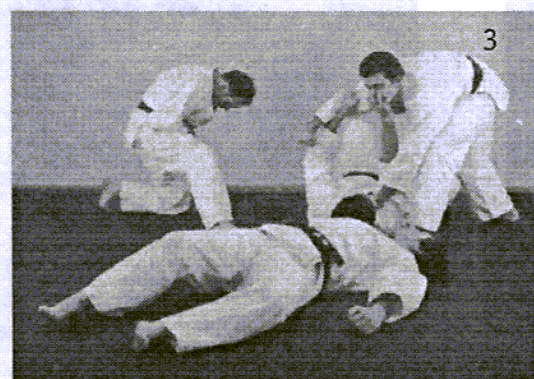
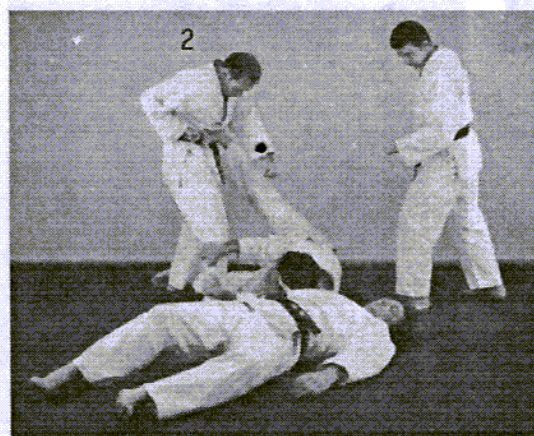


Тори выполняет (до новой команды) приемы защиты от противников, которые сначала толкают его фронтально, чтобы он развернулся или упал назад, затем атакуют по своему усмотрению ударом кулака, ногой или применяя различные захваты.





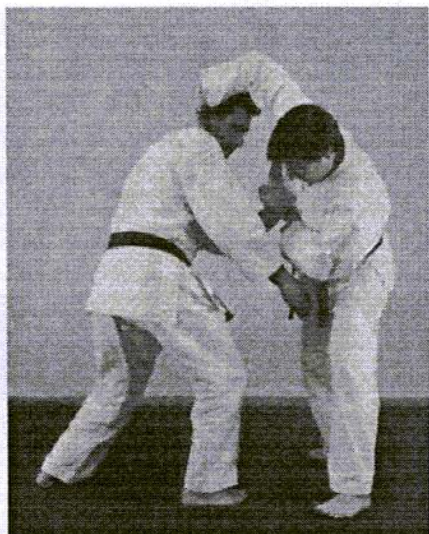
## Защита от различных атак, продолжающихся на земле



Тори выполняет (до новой команды) приемы защиты, по крайней мере, от двух нападающих, которые без перерыва по своему усмотрению атакуют его последовательно ударом кулака, ногой или применяя разные захваты.



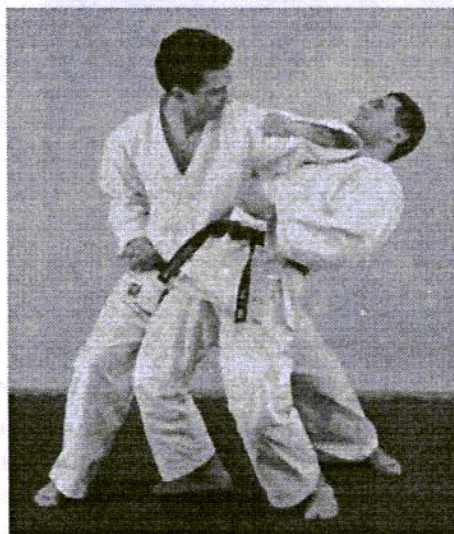
## Захваты за корпус



Пример 1

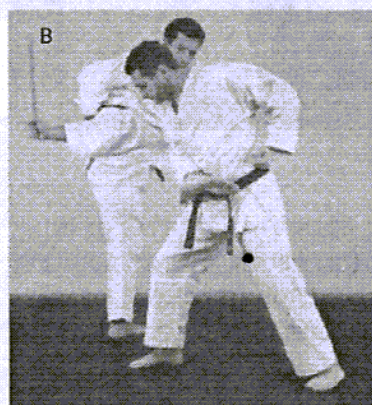
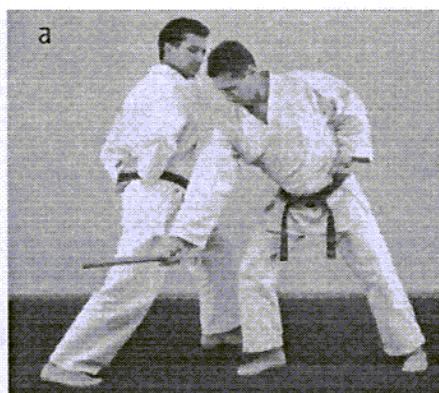
Тори выполняет (до новой команды) приемы защиты от противников, которые атакуют его со спины (по своему усмотрению), применяя различные захваты за корпус, в условиях, когда защищающийся не видит, какой может быть атака. •

Пример 2

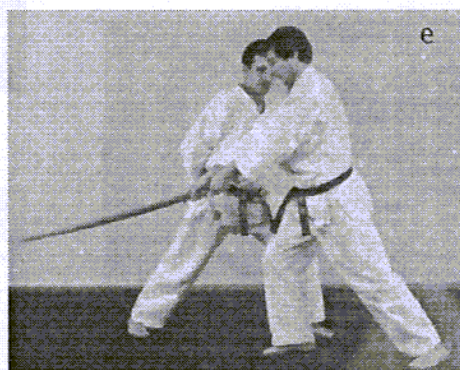
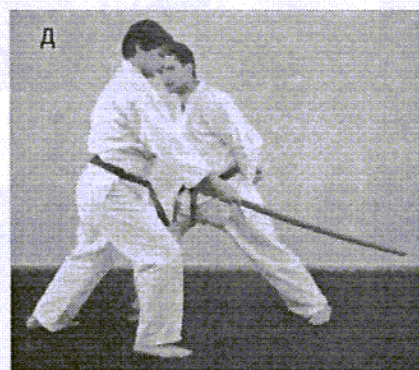




## Вооруженная атака — защита без использования рук



1 — короткая палка



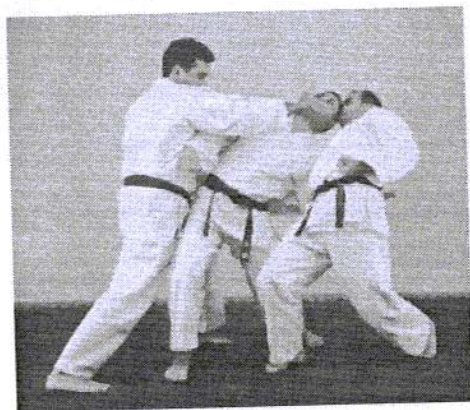
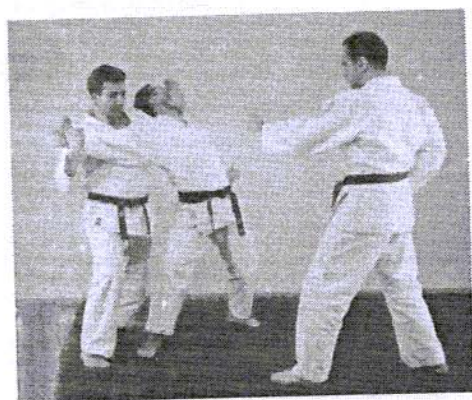
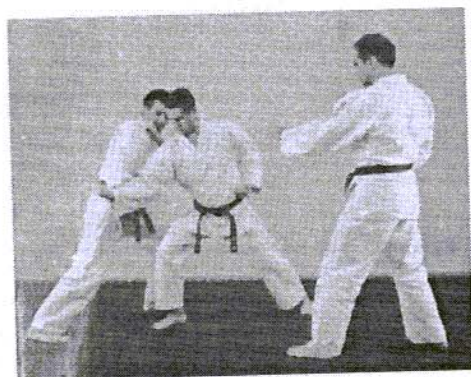
2 — длинная палка

Тори выполняет (до новой команды) смещения, финты и проводит контратаки со связанными за спиной руками против одного вооруженного противника, пытающегося несколько раз ударить его палкой.



## Одновременные атаки несколько противников

Тори выполняет (до новой команды) приемы защиты, по крайней мере, от двух противников, которые, по усмотрению, последовательно стремятся нанести ему удары кулаком, ногами или применить захваты, на фотографиях 1-4 показаны примеры защиты.





## Самозащита



Тема, которая косвенно затрагивалась на страницах, посвященных основным движениям, заслуживает особого внимания. Персональная защита как необходимость защитить самого себя и как способ личной защиты, стара, как сам человек. Претерпев бесчисленные изменения и интерпретации, система самозащиты дошла до нашего времени необычайно многогранной.

Не мешало бы пошире рассмотреть многообразные формы самозащиты; достаточно вспомнить о многочисленных ответвлениях от каждого боевого искусства. Проблема, пожалуй, заключается в проверке того или иного метода, но, прежде всего возможности приспособления его к каждому спортсмену или абсолютной ценности метода. Под сказанным я имею в виду, что любой метод самозащиты должен быть пригоден в любом случае и везде.

Например, системы, основанные на использовании оружия (танбо — короткая палка — или тонфа — длинная палка с рукояткой), без сомнения, весьма интересны, но пригодны лишь в специфических областях (силы правопорядка и т.д.). Система, основанная только на использовании бросков, может оказаться совершенно непригодной для не очень мощных бойцов, не привыкших к такому типу работы. Точно так же система, ориентированная на использование приемов ударов кулаками и ногами, может оказаться недостаточно эффективной там, где преобладают захваты за корпус, или в ближнем бою, когда с сокращением дистанции исчезает возможность атаковать.

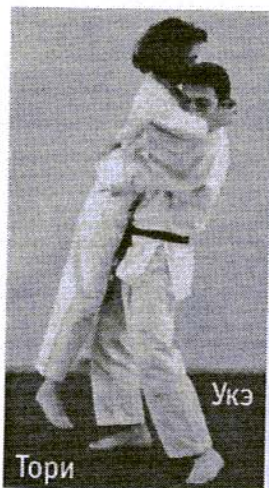
Работа по методу, предусматривающему постоянное применение приемов защиты, как в ближнем бою, так и в бою на средней и дальней дистанциях, как бросков, так и ударной техники, позволяет человеку, занимающемуся джиу-джитсу, выбирать, приспособливать и применять основные движения, наиболее подходящие для той или иной обстановки.

Интересно вообразить, что девяносто приемов защиты, представленных во второй части книги — это не только обзор движений, полезных для защиты, но и целая панорама атак, от которых следует защищаться, наглядное пособие по выбору различных комбинаций.

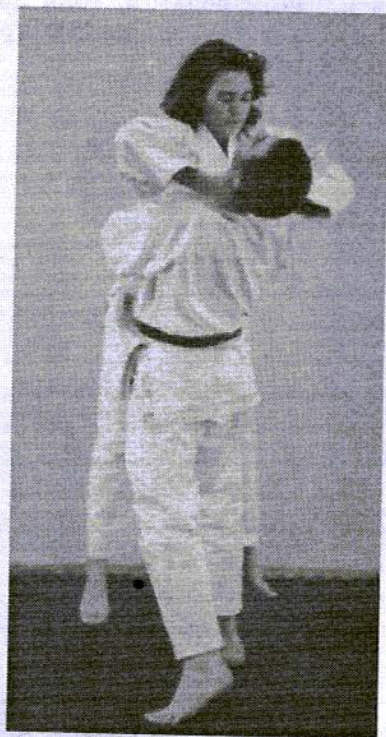
Чтобы продемонстрировать вышесказанное, я считаю полезным закончить свое изложение проблемы несколькими примерами выполнения приемов защиты тори-женщиной. Легко понять, что показанные на фото приемы представляют собой не только комбинацию некоторых основных движений; эти приемы основаны на приемах ослабления противника, на опережении атаки, на знании особенно чувствительных точек тела.



## Захват с боков — с поднятием



- ◀ 1) Нападающий (укэ) хватает женщину за бока и, зажав, приподнимает. Тори ладонями рук бьет укэ по ушам, оглушая...



- 2) ...а затем большими пальцами давит за ушами, принуждая укэ ослабить захват и...



- ▶ 3) опуститься.

- 4) Схватив укэ за волосы, тори правым коленом наносит удар в лицо. ▶





## Атака ударом в лицо

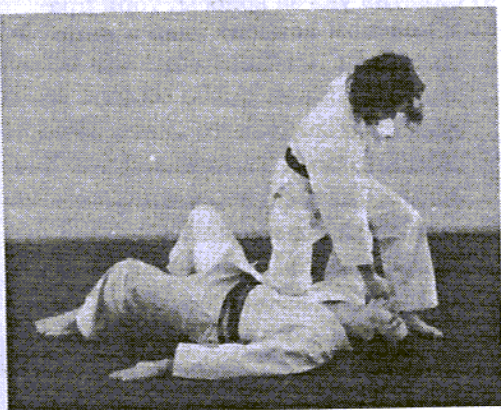
1) Прежде чем укэ успевает нанести удар, тори, придвинув левую ногу вперед и парируя удар предплечьем (левым), блокирует укэ. Таким образом, тори препятствует укэ полностью проявить свою силу. ►



◄ 2) Затем правым предплечьем тори наносит удар укэ в шею. Пользуясь выгодным положением, тори бросает укэ, применив подсечку опорной ноги укэ правой ногой (о-сото-гари).

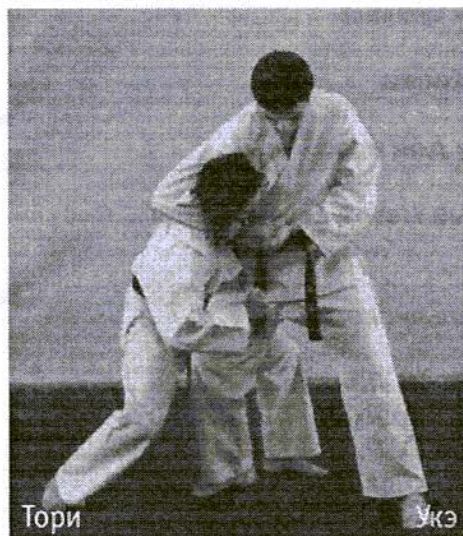


3) Лежащего укэ тори блокирует ударом коленом в грудную клетку и наносит удар кулаком в лицо. ►





## Боковой захват за шею

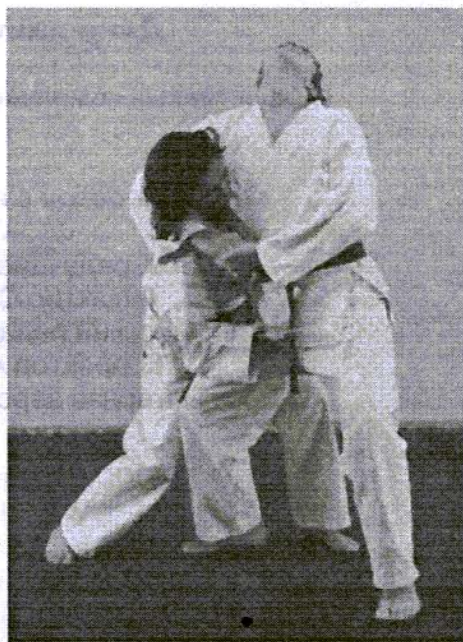


2) Левой рукой тори хватает укэ за волосы, сильно рванув за одежду, и правым кулаком наносит удар по половым органам, ослабляя его.



4) Тори контролирует своего врага, сохраняя захват.

1) Отступив левой ногой назад, тори занимает более выгодное положение.



3) Воспользовавшись ослаблением, тори освобождается от захвата и, перегибая предплечье, сжимавшее шею, заставляет укэ согнуться вперед. Правым коленом тори наносит противнику удар в лицо, и противник падает.





# ДЖИУ-ДЖИТСУ ДЛЯ ВСЕХ

## Эффективный комплексный метод самозащиты

Эта книга обращена к тем, кто занимается джиу-джитсу или увлекается боевыми искусствами в целом, а также к тем, кому хотелось бы овладеть эффективным комплексным методом самозащиты.

Книга задумывалась как пособие для тех, кто, не имея возможности посещать спортивный зал, хотел бы овладеть джиу-джитсу самостоятельно в качестве средства самозащиты.

Книга проиллюстрирована 160 рисунками и 450 фотографиями, которые сопровождаются простыми и легкими для понимания объяснениями.



### КОЗИМО КОСТА,

родился в 1961 г. в Катании,  
где он живет и преподает.

Занимался дзюдо, каратэ

Сётокан, айкидо и кэндо,

но его самой большой

любвью всегда оставалось

джиу-джитсу –

дисциплина, которой он

отдал свои лучшие силы

и где достиг 5-го дана.

Коста – один из основателей UNJJ

(Объединенные нации джиу-

джитсу), руководящего органа по

этому виду спорта в мире, и

технический директор

представительства этой

организации в Италии.

ISBN 5-17-022285-8



9 785170 222858